怎样对孩子说不

COAY Books

目录
Content

- 第1节：为什么要阅读本书(1)
- 第2节：为什么要阅读本书(2)
- 第3节：如何使用本书(1)
- 第4节：如何使用本书(2)
- 第5节：咬人(1)
- 第6节：咬人(2)
- 第7节：咬人(3)
- 第8节：咬人(4)
- 第9节：在车里打闹(1)
- 第10节：在车里打闹(2)
- 第11节：在车里打闹(3)
- 第12节：在车里打闹(4)
- 第13节：在车里打闹(5)
- 第14节：在车里打闹(6)
- 第15节：撒谎(1)
- 第16节：撒谎(2)
- 第17节：撒谎(3)
- 第18节：在餐馆用餐时表现糟糕(1)
- 第19节：在餐馆用餐时表现糟糕(2)
- 第20节：在餐馆用餐时表现糟糕(3)
- 第21节：在餐馆用餐时表现糟糕(4)
- 第22节：在餐馆用餐时表现糟糕(5)
- 第23节：在餐馆用餐时表现糟糕(6)
- 第24节：在餐馆用餐时表现糟糕(7)
- 第25节：在餐馆用餐时表现糟糕(8)
- 第26节：在餐馆用餐时表现糟糕(9)
- 第27节：在餐馆用餐时表现糟糕(10)
- 第28节："人来疯"(1)
- 第29节："人来疯"(2)
- 第30节："人来疯"(3)

- 第31节："人来疯"(4)
- 第32节："人来疯"(5)
- 第33节："人来疯"(6)
- 第34节："人来疯"(7)
- 第35节："人来疯"(8)
- 第36节：百般推诿，不愿上床睡觉(1)
- 第37节：百般推诿，不愿上床睡觉(2)
- 第38节：百般推诿，不愿上床睡觉(3)
- 第39节：百般推诿，不愿上床睡觉(4)
- 第40节：百般推诿，不愿上床睡觉(5)
- 第41节：百般推诿，不愿上床睡觉(6)
- 第42节：百般推诿，不愿上床睡觉(7)
- 第43节：百般推诿，不愿上床睡觉(8)
- 第44节：百般推诿，不愿上床睡觉(9)
- 第45节：百般推诿，不愿上床睡觉(10)
- 第46节：家庭作业一拖再拖(1)
- 第47节：家庭作业一拖再拖(2)
- 第48节：家庭作业一拖再拖(3)
- 第49节：家庭作业一拖再拖(4)
- 第50节：家庭作业一拖再拖(5)
- 第51节：家庭作业一拖再拖(6)
- 第52节：家庭作业一拖再拖(7)
- 第53节：家庭作业一拖再拖(8)
- 第54节：家庭作业一拖再拖(9)
- 第55节：家庭作业一拖再拖(10)
- 第56节：家庭作业一拖再拖(11)
- 第57节：痴迷于看电视(1)
- 第58节：痴迷于看电视(2)
- 第59节：痴迷于看电视(3)
- 第60节：痴迷于看电视(4)
- 第61节：痴迷于看电视(5)
- 第62节：痴迷于看电视(6)
- 第63节：痴迷于看电视(7)
- 第64节：痴迷于看电视(8)
- 第65节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(1)
- 第66节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(2)

- 第67节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(3)
- 第68节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(4)
- 第69节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(5)
- 第70节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(6)
- 第71节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(7)
- 第72节：挑食(1)
- 第73节：挑食(2)
- 第74节：挑食(3)
- 第75节：挑食(4)
- 第76节：挑食(5)
- 第77节：贪吃甜食(1)
- 第78节：贪吃甜食(2)
- 第79节：贪吃甜食(3)
- 第80节：贪吃甜食(4)
- 第81节：贪吃甜食(5)
- 第82节：语言不文明，出口成"脏"(1)
- 第83节：语言不文明，出口成"脏"(2)
- 第84节：语言不文明，出口成"脏"(3)
- 第85节：语言不文明，出口成"脏"(4)
- 第86节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(1)
- 第87节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(2)
- 第88节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(3)
- 第89节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(4)
- 第90节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(5)
- 第91节：做让父母不安的事(1)
- 第92节：做让父母不安的事(2)
- 第93节：做让父母不安的事(3)
- 第94节：穿着不得体(1)
- 第95节：穿着不得体(2)
- 第96节：穿着不得体(3)
- 第97节：穿着不得体(4)
- 第98节：穿着不得体(5)
- 第99节：在条件不允许时，非要养宠物(1)
- 第100节：在条件不允许时，非要养宠物(2)
- 第101节：在条件不允许时，非要养宠物(3)
- 第102节：在条件不允许时，非要养宠物(4)

- 第103节：在条件不允许时，非要养宠物(5)
- 第104节：音乐声响震耳欲聋(1)
- 第105节：音乐声响震耳欲聋(2)
- 第106节：音乐声响震耳欲聋(3)
- 第107节：音乐声响震耳欲聋(4)
- 第108节：音乐声响震耳欲聋(5)
- 第109节：争相攀比，一心想穿名牌(1)
- 第110节：争相攀比，一心想穿名牌(2)
- 第111节：争相攀比，一心想穿名牌(3)
- 第112节：争相攀比，一心想穿名牌(4)
- 第113节：争相攀比，一心想穿名牌(5)
- 第114节：争相攀比，一心想穿名牌(6)
- 第115节：争相攀比，一心想穿名牌(7)
- 第116节：争相攀比，一心想穿名牌(8)
- 第117节：在百货商店央求买这买那(1)
- 第118节：在百货商店央求买这买那(2)
- 第119节：在百货商店央求买这买那(3)
- 第120节：在百货商店央求买这买那(4)
- 第121节：在百货商店央求买这买那(5)
- 第122节：没完没了的"再多来一次"(1)
- 第123节：没完没了的"再多来一次"(2)
- 第124节：没完没了的"再多来一次"(3)
- 第125节：没完没了的"再多来一次"(4)
- 第126节：隔三差五地伸手向你要钱(1)
- 第127节：隔三差五地伸手向你要钱(2)
- 第128节：隔三差五地伸手向你要钱(3)
- 第129节：隔三差五地伸手向你要钱(4)
- 第130节：隔三差五地伸手向你要钱(5)
- 第131节：小小年纪就化妆(1)
- 第132节：小小年纪就化妆(2)
- 第133节：小小年纪就化妆(3)
- 第134节：小小年纪就化妆(4)
- 第135节：电话带来的困扰(1)
- 第136节：电话带来的困扰(2)
- 第137节：电话带来的困扰(3)
- 第138节：电话带来的困扰(4)

- 第139节：电话带来的困扰(5)
- 第140节：电话带来的困扰(6)
- 第141节：穿耳洞或其他洞(1)
- 第142节：穿耳洞或其他洞(2)
- 第143节：穿耳洞或其他洞(3)
- 第144节：穿耳洞或其他洞(4)
- 第145节：穿耳洞或其他洞(5)
- 第146节：与朋友单独在家(1)
- 第147节：与朋友单独在家(2)
- 第148节：与朋友单独在家(3)
- 第149节：与朋友单独在家(4)
- 第150节：与朋友单独在家(5)
- 第151节：与异性单独约会(1)
- 第152节：与异性单独约会(2)
- 第153节：与异性单独约会(3)
- 第154节：与异性单独约会(4)
- 第155节：与异性单独约会(5)
- 第156节：与异性单独约会(6)
- 第157节：与异性单独约会(7)
- 第158节：与异性单独约会(8)
- 第159节：与异性单独约会(9)
- 第160节：与异性单独约会(10)
- 第161节：与异性单独约会(11)
- 第162节：与异性单独约会(12)
- 第163节：与异性单独约会(13)
- 第164节：与异性单独约会(14)
- 第165节：与异性单独约会(15)
- 第166节：与异性单独约会(16)
- 第167节：与异性单独约会(17)
- 第168节：与异性单独约会(18)
- 第169节：与异性单独约会(19)
- 第170节：与异性单独约会(20)

第1节：为什么要阅读本书(1)

为什么要阅读本书

在面对孩子的非分要求时，你是否觉得对孩子说"不"非常困难？在教育孩子时，你不能始终如一地坚持原则，你是否为此深感自责？在教育孩子的问题上，你时常与爱人意见相左，分歧不断，你是否为此苦恼不已？在应对孩子教育引发的激烈矛盾时，你是否感到招数用尽，束手无策？

《怎样对孩子说不》一书将帮助你对孩子成功说"不"，并收到显著的效果。当然，每个家庭都有各自的标准，不同的家庭有不同的情况。这个家庭认为孩子爱吃甜食难以接受；那个家庭则无法容忍孩子在商店里吵着闹着要买这要买那；有的家庭一发现孩子看电视时间过长，就怒不可遏；有的家庭只是希望孩子能按时上床睡觉就很满意了。美国加利福尼亚大学洛杉矶分校（UCLA）曾开办过父母培训班，我在其中担任社会工作者。在我的讲座或专题研讨会中，许多家长不约而同地提出了上面那些问题。因此，在这本书中，我特意提取出其中最具挑战性的26个情景，展开具体的阐述，告诉父母们应该如何应对，如何对孩子说"不"！

《怎样对孩子说不》好比一张许可证。它不仅告诉你父母可以对孩子加以限制和管束，而且还主张为了孩子的健康成长父母有必要这么做。如果父母能够始终如一地对孩子提出某些规范和要求；如果父母能够清楚无误地表明自己对孩子的期望；如果父母能够事先说明自己对孩子某种言行的态度或可能出现的后果，孩子成年后就更可能成为一个身心健康、乐观向上、有责任心，且善于人际交往的人。

想想吧，的确有很多时候，孩子们需要父母坚定地说"不"：他可能想要小弟弟或小妹妹手中的玩具；当来你家做客的朋友想玩球时，他却坚持要下棋；当父母希望安安静静地睡会儿觉时，他却钻进被窝里，吵得不得安宁。只有父母坚定地说"不"，孩子才会渐渐明白自己

的兄弟、姐妹、父母和朋友也有自己的权利。他们才会学着站在别人的立场上想问题、看事情，思索人生，才会学着设身处地为别人考虑，这是变得富有同情心、通情达理的第一步。

第2节：为什么要阅读本书(2)

还有一些事情或体验，对孩子一丁点儿好处都没有，因此，父母必须对它们加以限制和管束。比如：吃糖过多、看电视时间过长、小小年纪就想恋爱等等。我们都清楚，这个时候最好斩钉截铁地对孩子说"不"，但那帮小屁孩自有他们的一套。他们会梗着脖子张着小嘴和你据理力争，无理也要辩三分；或者开始撒娇耍赖，对你软磨硬泡。这无异于一场拉锯战，直到他们把你折腾得筋疲力竭，举手投降。然而，孩子一发脾气或耍性子，父母就妥协让步，这是极不明智的做法！这么做不仅与我们良好的初衷背道而驰，而且还向孩子传达了一个危险的信息：会哭的孩子有糖吃！只要你会吵会闹，能闹出大动静，最终就一定能得到想要的！想象一下吧，当你的孩子步入成年后，还把死缠烂打或纠缠不休当做他主要的社会技能，不达目的不罢休，那将会是怎样一种情形呢？

我发现，父母们最大的困扰是：他们拿捏不准孩子的某些行为，不知道那么做究竟是对还是错，而且对孩子的行为有着相互冲突的看法和自相矛盾的心理。他们希望帮助孩子纠正不当行为，建立明确的行为规范，但又怀疑这些约束是否适当，会不会给孩子带来精神上的折磨和心灵上的伤害。父母们都希望和孩子成为朋友，而不是对手。对于孩子提出的每一个要求，他们都希望自己不要条件反射般地将"不"脱口而出。他们希望自己不要成为"老子说不行就不行"的硬派型家长。因此，许多父母在真的有必要管束孩子时，却心慈手软；对孩子的过分要求和不合理愿望，做出妥协让步；在本该严厉拒绝时，却给孩子更宽松的选择。殊不知，这样做对孩子没有丝毫好处。

《怎样对孩子说不》一书将给你一个机会，引领你重新衡量自己的价值观，考虑孩子的需要，倾听孩子的心声。借用书中的指导，再加上你自己的思索，相信你会对孩子的行为提出合理的期望，制定明

确的行为规范。接下来，做好准备，着手解决由孩子的教育引发的冲突吧！

第3节：如何使用本书(1)

如何使用本书

你不需要将这本书逐字逐句、一字不落地从头读到尾。你在教育孩子的过程中遇到什么问题，翻到相应的章节，寻求帮助和建议就可以了。看一看，到底应该如何说"不"，以及如何做到"一言九鼎"、"说一不二"，并将你的原则坚持到底。

如果你已经读了本书的姊妹篇《如何赢得家庭里的大小战争：家庭和平计划》（Win the Whining War and Other Skirmishes：A Family Peace Plan），相信你一定对其中一些技巧非常熟悉。在那本书中，我详细地介绍了许多技巧，告诉父母如何一步一步地与2～12岁的孩子增进合作，减少冲突。而这本《怎样对孩子说不》的宗旨在于帮助你灵活运用这些技巧，应对给你带来麻烦和困扰的具体情境。这两本书都言简意赅、浅显易懂。希望你能够轻松自如地运用其中的妙招。

本书的体例结构如下：每一章都解决你在教育孩子时遇到的最具挑战性的一个具体问题，细分成四个部分：

1．问题所在--简单介绍遇到具体问题时的情景。

2．认真想想--论述该问题如何让家长陷入进退两难的困境。

3．如何让孩子正确地做某事 --为你提供"战略"，手把手地教你如何让孩子按你希望的去做，并阻止本章提到的问题的发生，将不良行为"扼杀"在萌芽状态。

4．"不"，并坚持到底--告诉你如果你和孩子已经进入了"战争地带"，也就是你已经说出了"不"，却收效甚微，甚至根本不起作用，你应该怎么办。

一些技巧，比如，"计时隔离"和"警告"，都融汇在具体问题中。你能在本书后面的《术语表》中找到每种方法和技巧的详细说明。案例中的对话可供你参考试用，都用楷体字显示出来了。

我建议你多看一些关于孩子成长或亲子教育的书籍，更多地了解你的孩子所处的年龄段有什么特点，以及在这个阶段对他抱有怎样的期望才合理。另外，弄清楚他在这个年龄段能承担哪些责任，以及需要何种程度的独立性。这样的阅读有助于你了解孩子的成长规律，可以发展到什么程度，以及发展到这种程度需要父母给予哪些帮助。

第4节：如何使用本书(2)

我始终认为，纠正孩子的不良行为、培养孩子的良好习惯、塑造孩子的良好性格方面，都需要所有家庭成员共同参与，一起努力。这些成员包括你的爱人、前妻或前夫、未婚同居的伴侣，以及参与抚养和教育孩子的所有成年人。

虽然我认为女孩一般比男孩早两年进入青春期，但本书中提到的大多数行为既适用于男孩，也适用于女孩。因此，我在不同的章节和案例中根据情况交替使用了"他"或"她"，没有使用 "他/她"或"他们/她们"这种累赘的表述。在提到医生、老师和其他人时，我也进行了相同的处理，我希望，每个人，不管是男性还是女性，都不会感到自己被置之度外，产生事不关己的想法。

如果，在你读完《怎样对孩子说不》之后，问题没有得到任何改善，也就是说，你尽了最大的努力坚持说"不"，但是你的孩子仍然纠缠不休，没完没了，或者公然反抗你的最终决定，那就去向致力于父母行为培训的心理健康专家寻求专业的指导吧！

第5节：咬人(1)

第一课 对任性的吵闹说"不"

你当然渴望成为一位慈爱而优雅的家长，然而，当你的孩子在车里打闹、在餐馆里尖叫、在你隆重招待的客人面前"人来疯"，甚至咬人、说谎，你难免气急败坏，七窍生烟，形象全无。你是职场的精英，是高品质生活的主宰者，怎么能让这个"小恶魔"影响了情绪呢？是时候，对孩子的任性吵闹说"不"了。

咬人

Biting

问题所在

你的孩子咬人。他不仅仅咬你（对于这一点，你可能还应付得了，毕竟你是一个大人），还咬幼儿园里的其他小朋友。现在，你需要帮助。

认真想想

在这个问题上，没什么让你左右为难的。很显然，你的孩子具有一定的攻击性。你也知道一个原则：不管别人怎样地戏弄和欺负他，或者耍威风，把他推倒在沙坑里，他咬人是肯定不对的。你应该对孩子的这种行为坚定地说"不--不--不"。

想必你也听说过，有的孩子咬人，是因为他们的语言能力还不足以让他们用言辞表达愤怒的情绪。如果一个刚学会走路的小女孩正在玩玩具，这时突然走来一个小家伙，一把将她的玩具抢走了，她肯定不会对抢走她玩具的人说："你抢走了我的布娃娃，我非常生气！把它还给我！现在就还给我！"因为她还不具备这种社交技能。如果一个稍大的孩子趁着周围没人，欺负她，逗弄她，她出于自我防卫，会立即大打出手，给予还击，压根儿就不会想有没有其他可选择的办法。

随着孩子的成长，你的目标应该变成：教她使用语言表达愤怒的情绪，而不是用攻击性的手段维护自己。如果有必要的话，她可以向

老师或爸爸、妈妈寻求帮助。你还要让她懂得：当她想要得到某样东西时，并不是总是能得到。当她的社交技能还在发展之中时，对于"咬人"这种行为，你得立即明确地说"不"，指出这么做会带来什么后果，并对她加以限制和约束。

如何让孩子的牙齿"老实待着"

1．给孩子足够多的机会，让他去跑、去爬、去跳，做一些耗费体力和精力的游戏。这有助于消耗孩子旺盛的精力，减少他的紧张感。

2．如果你的孩子在游戏中开始表现出攻击性，那就只邀请一个孩子和他玩，而且只玩一小会儿。这时，你最好在一旁看着他们玩游戏，在必要的时候可以出面"调停"。你可以在矛盾即将开始时分散他们的注意力，或重新指导他们玩游戏。

3．如果你的孩子与小伙伴在一起玩得很开心，相处得很融洽，乐意分享他自己的玩具，愿意帮助其他小朋友，能够用语言而不是靠肢体冲突来保护自己，或者在与其他孩子玩游戏时不闹矛盾，没有打人或咬人的倾向，那就好好夸奖他一番。你可以这样说："我知道，你今天和丽莎在一起玩得很开心，是吧？你能让丽莎玩你的积木和芭比娃娃，我可真高兴呀！"

4．注意你自己的行为。当你产生挫败感的时候，你是如何处理的呢？如果你在面对问题或麻烦时往往会大发雷霆，那你就是在教孩子做同样的事！"上梁不正下梁歪"，说的就是这么一回事哦！

说"不"，并坚持到底

1．当你给孩子喂奶时，小家伙可能会咬你，这个时候尽可能地不要尖叫。想想吧，对于一个天真的孩子来说，能够让妈妈眼睛睁得圆圆的，嘴巴张得大大的，倒抽一口凉气，大声叫喊道："噢！你这个小东西，你竟然咬我！"（千万要记住，这个时候不要冲他大声叫唤，也不要对他笑！我相信，过不了多久，你就不会觉得这样很好笑了。）要知道你对孩子的任何关注，对他来说都是一种莫大的鼓励。你只需

将目光移开，然后小心翼翼地将被咬的部位从他的小嘴里抽出来即可。

第6节：咬人(2)

2．当你的孩子能蹒跚走路时，如果他咬人，就看着他的眼睛，坚定地要求他："不能咬人！"这样足以阻止他咬人的行为。

3．明确地告诉孩子咬人会有什么后果。在去公园玩耍或到朋友家做客之前，给出警告："如果你咬人，我们就离开那里，马上回家！"

如果你的警告不起作用，孩子真的咬人了，那就收拾东西，立马走人。

4．如果你的孩子咬人，你千万不能"以牙还牙"，反咬他一口。因为这么做并不会给蹒跚学步的孩子这样一个教训："哇！妈妈咬我时，我好痛呀！看来我真的不应该咬别人，别人也一定会很痛！"当你的孩子处于愤怒之中时，他压根儿就不会意识到"咬人"和"别人会痛"之间的因果关系。在这一点上，你尽管相信我吧！

5．当你的孩子在家里咬人时，可以采用"计时隔离"的技巧，以示小小的惩罚。"计时隔离"本用于体育比赛中，表示"暂停"。在北美，许多老师和家长通常用"计时隔离"的方法惩罚犯错的孩子。"计时隔离"就是将犯错的小孩单独隔离起来，让他待在某个地方"好好反省"，有些类似于我们常说的"面壁思过"。

★选一个合适的地方进行"计时隔离"，比如，让他坐在一把面向墙角的椅子上。总之，最好是一个能够将孩子单独隔离起来，而你又能看到的地方，一来可以在旁边监督，二来可以随时保护，以防出现什么危险。对于2岁的孩子，你可以选用他的小儿床或游戏围栏。

★选择合适的时间长度进行"计时隔离"。对刚刚学会走路的孩子来说，45秒钟的时间就足够长了。

★可以使用闹钟或计时器，这样你就不用盯着钟表计算时间。

★只要他一张嘴咬人，你就立即说：

"不许咬人！坐到墙角的那张椅子上，开始"计时隔离"！等到闹钟响了，"计时隔离"才算结束！"

★从孩子的身边转身离开，不要管他，尽管忙你自己的事情。不要和他说话，不要看他的眼睛，不要接触他的身体。你的宝贝可能会想方设法地吸引你的注意，比如，故意从椅子上掉下来、大声哭喊、制造噪音，或不停地询问"计时隔离"什么时候结束，还有多长时间，等等。对于小家伙的这些小伎俩，坚决不要理会！

第7节：咬人(3)

★当闹钟响起来时，你只需用平静的语气简单地说一句："计时隔离"结束了。你可以从椅子上下来了。"

6．如果你的孩子在"计时隔离"期间或结束之后大哭大闹，千万不要过去拥抱或抚慰他。因为这样会让你的努力前功尽弃，完全达不到效果。

有一对夫妇满面愁容地来找我，向我咨询。他们2岁大的女儿塞西莉在一个星期之内先后咬了其他小朋友七次，而且每次都把人咬得出血，因此幼儿园不得不将塞西莉开除。他们告诉我，不仅仅是他们，学校的老师都对塞西莉采用过"计时隔离"的惩罚方法。

经过一番详细的询问，我才知道，每次在家里进行"计时隔离"时，塞西莉的妈妈总是会在惩罚结束后将孩子搂在怀里，无比心疼地安抚她。在这里，我建议父母们要以与此不同的方式来结束"计时隔离"。你们应该对孩子大声宣布"你的"计时隔离"结束了"，然后将他从椅子或小床上抱下来，轻轻地放在地上。

例如，如果塞西莉撒娇，哼哼唧唧地抱住妈妈的腿，或者揪住妈妈的衣服，甚至委屈地大声哭叫，这个时候，妈妈应该转身离开，干点儿其他什么事情，不要理她。总之，这时应避免过分的体贴和关心。但是如果塞西莉开始做出让人难以容忍或非常过分的行为，妈妈就应该做出相应的反应。如此，用不了一个星期，孩子就不会再咬人了。

7．说教与警告孩子咬人会面对什么后果是两码事儿，因此不要将它们混为一谈。当孩子咬人时，父母们往往一个劲儿地对孩子解释为什么"咬人"是不对的，那样会让别的小朋友有多么多么痛，等等；父母总是想告诉孩子应该用其他文明的方式来表达自己的愤怒，而不是采用"咬人"这种野蛮的行为。然而，你要知道，尽管你说的这些大道理非常正确，但是在矛盾产生的时候，你的孩子要么怒气冲冲，要么

倍感尴尬，他根本就听不进你的这些道理。只有当他平静下来时，才可能比较乐意接受你的这些道理和教诲。你可以利用上床睡觉前这段平静的时间，和他好好聊聊。

第8节：咬人(4)

市面有许多关于教孩子如何控制情绪的书籍，你可以找来读一读。你会发现其中的内容和建议对你教育孩子大有助益。我认为，告诉孩子下次遇到类似的情况应该怎么做和怎么说，可能对他更有帮助。你可以和他玩角色扮演的游戏。如果小阿尔弗雷德胆敢再嘲笑你的孩子留着"茶壶头"，教你的孩子应该怎么做或者怎么说，要么告诉他不要理会小阿尔弗雷德，立即走开，要么教他大声说："我不喜欢你这样"，总之告诉他不要张嘴咬人。

8．如果你的孩子在学校或幼儿园咬人，一定要弄清楚老师和幼儿护理人员是否正确地采用了"计时隔离"这一方法。

在上面塞西莉的例子中，幼儿园老师采取"计时隔离"的惩罚，就是将孩子带到园长办公室。园长呢，每次都会对塞西莉讲一通大道理--咬人如何不对啦；被咬的小朋友该有多疼啦；当我们生气时，应该用语言表达我们的愤怒啦，等等。遗憾的是，这样苦口婆心的教诲收效甚微，塞西莉依然我行我素。

问题出在哪里？园长对塞西莉的训导没有任何问题！她说的话都非常正确。问题在于：老师和园长这么做实际上是在关注她，相当于给了塞西莉某种形式的奖励。她会觉得自己的行为引起了大人的关注，而这个时候她本不应该得到任何关注和奖励。如果"计时隔离"的惩罚实际上意味着拥有与学校的"头儿"单独谈话的特权，那孩子咬人或打人的倾向会愈演愈烈。

如果学校的老师压根儿就不愿意采用"计时隔离"这种技巧，或者一直用不正确的方式实施这种技巧，他们可能坚持认为自己的方法更能成功地纠正其他孩子的不良行为。如果是这样，你可以考虑让孩子转学。有的方法对别的孩子管用，却不一定对你的孩子管用，因为每个孩子都是不同的。幸运的是，当别的方法不起作用时，"计时隔离"这种惩罚手段一直都屡试不爽！当然，前提是要运用得当。

第9节：在车里打闹(1)

在车里打闹

Car Fighting

问题所在

你的孩子们在车里斗嘴、打闹、你戏弄我一下，我嘲笑你一番，相互模仿，大声喊叫："妈妈，哥哥他老是学我！"诸如此类的"控诉"不绝于耳。不是这个孩子在抱怨，就是那个孩子来"告状"；要么就是你捅我一下，我打你一拳；一会儿尖声大叫，一会儿拉大嘴巴、揪起眼皮做各种鬼脸；不是为了游戏争吵，就是在争抢前排的座位，总之，孩子一到车里就搅得你头昏脑胀。你只是想从他们的吵闹中解脱出来，安安静静地享受剩下的旅程！你到底应该怎么做呢？

认真想想

有什么需要认真想想的？没有！你应该保证自己开车时不受任何打扰，一路畅行无阻。当你开车将孩子从一个地方带到另一个地方时，你绝对有权要求获得一个安静的驾驶环境。不管车程有多长，总是会引出孩子们一大马车的话，比如，"这一路要花多长时间啊？""真闷啊！无聊死了！"还有最为常见的--"我们怎么还没到呀？"很快，孩子们就会闲得无聊，开始你折磨我我折磨你，当然，同时折磨的还有你！因为他们的相互折磨会让你觉得备受折磨！

有一种可以摇上摇下的玻璃隔板，能将汽车前座和后座隔开，不过，这种好东西在20世纪50年代就已经消失了。但是，我毫不怀疑，在婴儿潮时期出生的那代人生儿育女又形成新一轮的婴儿潮之前，那种玻璃隔板肯定会再度出现在汽车里，并大行其道。但是，在此之前，还是继续读这本书吧，掌握一些明智的小伎俩，以免孩子在车里闹腾得你几欲发狂，想跳车逃跑。

注：婴儿潮，是指1947年～1961年间，即第二次世界大战后，美国的出生率突然大幅度增长的情况。

如何让驾车之旅没有孩子的喧闹

有人说这个目标简直是痴心妄想。好吧，好吧，那就降低一点儿要求--如何减少孩子在驾车之旅中的喧闹吧。

1．你的孩子在车里一有好的表现，就立马表扬他一番！如果他们表现出超强的耐心，或者在车里和其他人相处融洽，要格外地赞赏他们。给你的最终目的裹上一层"糖衣"吧！

第10节：在车里打闹(2)

2．带一些适合在旅途中玩的游戏物品，放在车里。你也可以去书店买一些漂亮的画片，让孩子发动他们的眼睛，寻找上面的各种符号、路标、汽车、桥梁等等。另外，还可以做一些适合旅行玩的游戏，比如，带上一块小画板和彩笔，在画板上画出九宫格，让孩子们在上面写写画画，看看谁最先占有3个格子，且形成一个横行、竖行，或斜行。另外，还可以带上便携式游戏机、可以插耳机的随身听。有的孩子喜欢看书，可以带上一些他喜欢的书，等到旅途中遇上堵车，或将车停靠在路边查看地图时，他们就可以在车里安安静静地看会儿书。

3．如果路途较远，最好带一些零食和饮品。不管什么时候都要在车里放几瓶水。有的父母常常在车里放一些坚果、葡萄干、饼干之类不易变质的食物。在从学校或幼儿园接孩子回家的路上，这些小零食多少可以堵住他们的小嘴巴。

4．如果是长途旅行，最好多安排几次中途停车休息。休息时间可以很短，只是给孩子一个机会下车，伸展伸展腿脚，呼吸呼吸新鲜空气，看看周围的风景。如果这次旅途要花费好几个小时，那就不要总想着尽快到达目的地。你们可以在路旁下车，顺道参观途中遇到的博物馆，或到其他风景名胜游览一番，将沉闷的旅途分解成好几个有趣的时间段。

5．事先和孩子们商量。一次，我开车带孩子们到海边度假，大约有4个小时的车程，于是，我给了他们两种选择："我们可以径直开向目的地，中间只停一两次，做短暂的休息，用于吃饭、加油和上洗手间，争取在天黑以前赶到海边，这样你们还能游一会儿泳；我们还可以在中间多停车几次，天黑之后到达那里就可以了。具体怎么样，由你们定，总之，选择权在你们。但是如果你们选择径直开到海边，中

途少停车的话，你们必须保持十足的耐心，而且不能在车里打闹，吵得我没法专心开车。"

我的两个孩子最后选择了径直赶往目的地，途中我只提醒了他们几次，他们在车里不吵不闹。最后，我们竟然在太阳没落山之前就及时赶到了海边，他们得以畅快地游泳。在此之前，谁能想到竟然会这么顺畅？

第11节：在车里打闹(3)

如果他们没有达成一致，我就会为他们做最后的决定，实在不行就通过掷硬币来解决。

6．允许你的孩子直截了当地发泄他的挫败感，而不是嘟嘟囔囔地发牢骚。如果他们长叹一口气，无可奈何地说："唉……我看我们呀，永远都到不了那里喽……"你可以这样回答："是啊！这段路程可真长啊！你们表现得非常有耐心。谢谢哦！"如果相同的抱怨从他们的小嘴里出来变成了尖声大叫、恶言恶语，或令人不快的诅咒，那你就不要理会，只当没有听见吧！

7．如果你的孩子表现得非常棒，那就给他们来一点意想不到的惊喜吧！尽管我向来不赞赏用食物作为习惯性的奖励，但是，在大热天里如果能在长途旅途中停下来吃点冰淇淋，孩子们一定会更加配合你。

8．在这里我要特别说到收音机的使用：当谈到这个问题时，我有一点儿"独裁者"的倾向。我向来认为收音机是专门为驾驶员准备的。你好好看看，收音机的调节装置和开关安装在什么地方？驾驶员旁边！想必你也会同意我的看法吧。

在孩子年幼时，我们可以引导孩子欣赏我们所喜欢的音乐艺术，好让孩子与我们自己拥有共同的爱好。在我的调教之下，我的两个孩子能从怀旧电台中分辨出美国重要的黑人灵歌歌手的嗓音，比如，斯莫基?罗宾森（Smokey Robinson）、披头士乐队（The Beatles）、"灵魂歌后"艾瑞莎?弗兰克林（Aretha Franklin）、美国灵魂音乐教父詹姆斯?布朗（James Brown），以及正义兄弟乐队（Righteous Brothers）。每当这时，我都会对他们"重重有赏"！是的，像他们这个年纪的孩子本应该更喜欢流行音乐才对，但是他们会安下心来，跟我一起哼唱那些老歌。另外他们喜欢和擅长去猜测，猜测哪首歌是哪个歌手唱的，比我这个做妈妈的还要准确！

如果你希望在收听广播时表现得民主一些，很好！你可以更换电台或磁带。在去的路上，可以听妹妹喜欢的爵士乐；在回来的路上，则听哥哥喜欢的摇滚乐。下次出游，就听你喜欢的音乐。或者你也可以多备几台收音机、随身听或耳机。这样你们每个人都能各得其所，听着不同的旋律，沿着高速路畅快地向前驰骋。

第12节：在车里打闹(4)

说"不"并且坚持到底

1．尽管你在驾驶员的座位上多次要求孩子不要吵不要闹，但是他们还是不安分，开始吵吵嚷嚷，这个时候千万不要恳求他们，也不要与他们讲和，更不要威胁他们。严肃地对他们下达"命令"就可以了。你可以这样说：

"你们的手不要乱动！"

"你们说话小点儿声！"

"如果你们继续吵吵闹闹地争抢那个玩具，我就把它收起来，15分钟内你们别想再玩。"

2．如果他们遵从了你的"命令"，那就立即夸奖他们一番。之后，每过一段时间继续表扬他们一次。

"孩子们，谢谢啦！你们的手一直没有乱动！"

"现在，车里终于安静下来了。非常谢谢你们的声音小了点儿！"

"你们手上的那个玩具一定很有趣，你们已经玩了很长时间啦。"

为了保证接下来的旅程安安静静、平平安安，可以考虑给孩子一个小小的奖励或者特权。

3．如果他们继续争吵不休，你的下一条命令就是一言不发，尽量平静地把车停靠在路旁，或者在下一个出口驶出高速公路，关掉发动机，然后在车里等着。等孩子们安静下来以后，轻声地说一句"谢谢！"就可以了，然后发动汽车，继续上路。

如果他们要求你继续开车，或者询问你为什么停车，要你给出解释，你可以说："你们的手什么时候不乱动，我就什么时候开车！"这个时候，孩子们往往会老老实实地安静下来。你只需平静地说声"谢谢"，然后发动汽车，继续上路。

顺便提一下，如果你年幼的孩子不知道配合你，他解开安全带，或者从座椅中爬出来，路旁停车这一招儿对于小家伙同样管用！

如果你打算采用绝妙的"不理会"法宝，我建议你最好提早5～10分钟出发。

4．你可能需要不止一次地这么启动--停车，停车--启动，以此表明你是认真的。我再强调一次，一定要保持平静！平静地把车开到路旁停下来。不要显露出你在生气，也不要表现得非常沮丧。等到孩子们停止捣乱和喧闹时，平静地表示谢谢，然后继续开车上路。

第13节：在车里打闹(5)

5．你可能没有充裕的时间，因此不能在中途多次停车。如果他们向你"告状"，他说她不好，她抱怨他太坏，这个时候不理会他们就可以了，权当没听见，或者大声宣布："这是你们两个人的事情，你们俩自己解决！"如果这种争吵逐步升级，接下来你要做的就是"警告"，告诉他们继续闹下去会产生什么"后果"。想要这一方法生效，所谓的"后果"必须有实际意义，至少能震慑住孩子，让他们有所顾虑，而且你应该能完全掌控这个后果。

在我的一次讲座上，一位母亲讲述她采用过"警告"这种方法，并且屡试不爽。她是这样"警告"会出现的后果的：

"如果你们再不安静下来，我就要大声唱你们最不喜欢的那首歌啦！"

非常可爱的"警告"！还有许多其他"警告"后果的表达，如：

"乔伊，你的手不要乱动，要不然你就坐到我旁边的前排座位上来！"

"小点儿声！否则，你们今天晚上得提前15分钟上床睡觉！"

"如果你再说脏话粗话，我就罚款，每个字罚50美分！"

"不要再相互捉弄啦！否则我们就打道回府！（前提是你真的愿意这么做，能够这么做，而且时间允许你这么做！）"

"谁要是敢打人，一会儿车里的所有行李都让他一个人搬！"

你一定要明白关键的一点--如果你的孩子应该承担某种"后果"，就一定要令出必行，说到做到，让他尝尝这个"好果子"，绝不能心慈手软或敷衍了事！

6．如果这种连续不断的车内打闹让你不胜其烦，甚至连跳车自杀的念头都冒出来了，但是你又不得不硬着头皮带着他们驾车外出，这个时候可以考虑"模拟演练"这一方法：

★计划一次只需半小时车程的外出活动。选择孩子们喜欢的一项活动，但是不需要提前买票，比如，保龄球、徒步旅行、去海滨度假、周末野餐等等。

★在你们上车前，与孩子一起坐下来，看着他们的眼睛，清楚无误地告诉他们必须遵守三条规则。比如：

第14节：在车里打闹(6)

"不许戏弄对方，这意味着：不能你学我、我学你，不能冲对方做鬼脸，不准大声直呼其名，不准给对方取不雅的绰号！"

"老老实实地待着，手、脚和其他部位都放好，不许随便乱动！"

"只能好好说话，不许高声尖叫！"

★"警告"他们不遵守规则会出现什么"后果"：

"如果你们当中有谁不遵守这三条规则，我就立即取消计划，调转车头，直接回家！"

★确保他们真的理解了这些规则和可能面对的"后果"。

★时刻准备着调转车头，打道回府！事实上，你还可以请一位临时保姆。如果你不得不带着孩子打道回府，你可以把他们交给保姆，然后自己一个人去看电影。

★开始驾车出行。几分钟后，如果他们都很配合，自觉遵守你提出的几条规则，那就好好表扬他们一番，孩子也喜欢"甜言蜜语"呀！

★如果他们违反了你们约定好的规则，什么都别说，掉转车头，直接回家。他们可能会提出这样那样的反对意见，不要理会！当你们回家后，不要给他们安排任何有趣的事儿，让他们自己准备午餐。你可以这样说：

"冰箱里有水果、奶酪、花生酱和鸡蛋，你们自己弄着吃吧。"

你要做的就是舒舒服服地洗个热水澡，然后平心静气地读一本好书。

我相信，不久以后，你的孩子就不会在汽车里打闹了。

第15节：撒谎(1)

撒谎

Lying

问题所在

你的孩子会夸大事实、回避真相，甚至公然对你撒谎。你能容忍孩子的其他任何行为，但就是不能接受他撒谎！你坚持，一定要让孩子做一个诚实的人。

认真想想

关于撒谎，毋庸置疑，这种行为会让所有父母发狂。

孩子为什么会撒谎？理由非常简单。当他们很小的时候，往往很难将幻想和现实分开。对他们来说，现实和愿望往往是纠缠在一起的。一个小孩会将她想要的某个东西描绘成她已经拥有了的东西，或将她想做某件事描述成她已经做了这件事。这种现象非常普遍。

再后来，孩子会利用撒谎让自己避免陷入麻烦。他们会在满脸都是饼干屑的时候，一本正经地喊道："我没吃饼干，一块都没吃哦！"他们以为正经八百地说上一句"我没做这件事"，就能让自己逃脱惩罚。他们非常希望能够这样，这种愿望有时强烈得连他们自己都开始相信自己是无辜的。

撒谎不仅是一项拙劣的计谋，而且在大多数生活场景中，撒谎是一种非常不受欢迎的行为。请继续阅读后面的内容吧，下面这些好主意能够帮助你的孩子杜绝撒谎的不良行为。

如何让孩子只说真话

1．树立勇于承担责任的榜样。可以给孩子举一些活生生的例子，比如，某某某不怕说真话，也不怕面对后果。

如果妈妈在厨房里发牢骚，大声喊道："哎呀，是谁把牛奶喝光啦？我本来打算用那些牛奶来做布朗尼蛋糕的！"这时，如果孩子能听到父亲勇敢地站起来，坦然地承认说："哦，对不起，亲爱的，我不知

道你要用那些牛奶。我很乐意帮你再买些回来。"如果真的能这样，那就太好了！

2．树立做人要诚实的榜样。如果有人打电话来，而你又不想和对方通话，这时千万不要让孩子或爱人替你撒谎。你可以让孩子说："我爸爸现在正忙着呢，不能过来接电话。他一会再给你回过去，好吗？"

3．不要对你的孩子撒谎。如果孩子问你某件事，而你又不能告诉他真相（因为说出来他可能理解不了，甚至听了会更加迷惑不解，或者会吓到他们），你可以这样说："那是你妈妈和我要共同保守的秘密哦。"

4．如果你担心学龄前的孩子有许多幻想的愿望（尽管我认为你没有必要担心这个），你可以想方设法把她从幻想中拉回到现实中来。比如："你没有马，但是你非常希望拥有一匹马，是不是这样呀？"你可以进一步帮助她，告诉她"幻想"和"现实"之间的区别。

5．给孩子讲一些关于诚实的寓言或童话，让他牢记诚实的重要性。《木偶奇遇记》里皮诺曹一撒谎鼻子就会变长，还有《狼来了》的故事，都非常鲜明地说明了撒谎会带来非常严重的后果。

第16节：撒谎(2)

6．奖励孩子的诚实行为。如果孩子走过来，告诉你发生了某件不好的事，比如，他打破了什么东西、把某个东西弄丢了，或者在学校里闯祸了，抓住这样的机会好好夸奖他一番吧。你可以说："你今天在学校的表现必须受到惩罚，我很不高兴你这么做，但是，你能勇敢地告诉我这件事，我感到非常欣慰！"

你的孩子以后一定不会害怕对你讲真话了，因为这件事你处理得实在是太棒了！

7．孩子之所以会撒谎，有时可能是为了引起大人们的关注，所以，不要将好品行视为理所当然，也不要想当然地认为孩子撒谎就证明他道德有问题。对孩子的琐事表现出浓厚的兴趣，并及时赞赏他们在日常生活中取得的点滴进步和小小的成功。每天晚上都抽点儿时间和你的孩子坐下来，放松心情，聊一聊这一天过得怎么样，要开诚布公地说，不要"山路十八弯"似的迂回曲折地"兜圈子"。

说"不"，并坚持到底

1．不要像审罪犯似地盘问孩子。如果你非常确定你的孩子做了你不希望他做的事情，那就向孩子平静地陈述那件事，而不要逼着他问这问那。简单地说，要多用陈述句，少用疑问句。当孩子知道自己闯祸了，其实他心里早就忐忑不安，忧心忡忡的。他肯定会想，我要撒个什么样的谎才能让自己免受妈妈对我的惩罚呢？孩子有这样的想法，你一定会很生气吧？但是，想想你自己吧！你有交通违章被警察逮住的经历吧？你会老老实实地将你违章的事实和盘托出吗？你会轻易承认全都是你一个人的错吗？你是否也挖空心思地寻找各种借口，试图为自己开脱呢？

因此，当孩子撒谎的时候，不要如临大敌。尝试应用上面说的技巧，效果可能会有很大的不同。与其问他："你们在外面踢球时，你是不是把希尔先生的窗户打破了？"还不如这么说："你们这帮淘气的小

家伙！你们在踢球时打破了希尔先生的窗户！走吧，我们叫上杰夫还有弗兰克，一起向希尔先生道歉去吧。"

第17节：撒谎(3)

2．如果你发现孩子已经说谎了，那就得让他尝尝这么做的"后果"。这种"后果"就是剥夺孩子的某项特权，或让他失去本应拥有的某样东西。条件是：这件东西或特权对孩子来说非常重要；你能掌握和控制这样东西或特权；你愿意拿走这样东西或特权，不会有所顾虑；拿走这样东西或特权持续的时间不会太长。

如果孩子的过错与他要面对的"后果"之间存在一定的联系，那就再理想不过了。举个例子来说吧，如果你的孩子撒谎，说他一直在你设定的范围以内玩耍，那你让他面对的"后果"可以是：整个下午他只能待在屋子里玩，哪里都不许去。

3．小孩子撒谎大都是为了逃脱惩罚，因此，你可以制定一个新的规则："如果你想通过撒谎来掩盖你犯下的过错，一旦我发现了，你就得承担两个"后果"，一个"后果"是你的过错造成的；另一个"后果"是你撒谎掩盖过错带来的。"

4．如果你的孩子坚持说自己没有做那件坏事，但是你又十分确定他做了，这个时候要尽可能避免正面冲突。他可能会强烈地声称自己的确没有做过那件坏事，甚至有时连他自己都开始相信自己是无辜的。如果一个孩子存在习惯性撒谎的问题，我认为更多的不是孩子的错，我看到的更多的是父母错误的引导方法。继续拿上面的例子说事，你可以对孩子说："也许希尔先生的窗户被打破的那会儿，你们正好没有踢球，在中场休息或干别的什么，但是他家的窗户是昨天破的，而你们这帮小家伙昨天也正好在那块地方踢球。如果我发现是我搞错了，我会向你道歉。但是，现在，我们应该赶快过去，帮希尔先生修好窗户！"

5．一个经常撒谎的孩子会发现，自己就像《狼来了》故事里的小男孩一样，即使有一次自己讲的是真话，也没人愿意相信他。这个时候你要向他解释清楚，并好好安慰他。你可以这样说："爸爸妈妈知道

你一直非常努力地想讲真话，但是因为你以前说过不少谎话，所以并不是所有人都愿意相信你说的每一句话。要改变别人对你的态度，还需要更多一些时间。"

第18节：在餐馆用餐时表现糟糕(1)

在餐馆用餐时表现糟糕

Rotten Restaurant Behavior

问题所在

你有时会和家人或朋友一起出去吃饭，但是孩子的表现常常让你失望。他要么拒绝坐在他应该坐的位置上；要么点了他自己想吃的菜，最后却连尝都不尝一下；要么是你规定他只能喝水、牛奶或果汁，他却非要喝对身体健康没什么好处的碳酸饮料；要么就是接连不断地插嘴，打扰大人的谈话，尽管同桌一起吃饭的还有其他孩子，但他就是不搭理和他同龄的小伙伴。还有更过分的呢！他甚至要求你换一家别的什么餐馆，或者大半个吃饭的时间都让你抱着，赖在你的腿上，不下来自己好好坐着。你是多么希望能够同大家一起享受这次聚餐呀！但是，你又不想雇请保姆，把你那年幼的宝贝放在家里。面对这个问题，到底该怎么办呢？

认真想想

我们这儿谈论的可不仅仅是孩子的双脚在桌子底下来回晃荡或踢踢打打，也不是懒懒散散、邋里邋遢的餐桌礼仪之类的问题。我们谈论的是孩子有可能会整出一场小闹剧，毁了你一个愉快的晚餐！你好不容易和家人、亲戚或朋友聚在一起，难得有机会出去做东请客吃饭。不管这次出去吃饭有没有特殊的意义，你都不希望孩子大煞风景，破坏每个人用餐的好心情。

你无法预料到小家伙具体会做出什么行为。平时他都非常爱吃儿童套餐，而且你看过的育儿书也建议让孩子吃那些菜，但是这会儿他怎么也不想吃那些菜。好吧，妥协吧，点他想要的菜吧！可是，当服务员把他点好的菜端上桌后，却又达不到他临时更改的高标准。他的嘴巴突然刁起来，要么说通心粉里奶酪放得太多啦，要么说意大利面条里的酱汁有蘑菇啦，要么说宫保鸡丁里用的花生种类不对头啦，要

么说莴苣炒得太咸，等等。诸如此类的理由和借口可谓五花八门。他就是这么会挑时间，专门拣你和亲朋好友一起外出吃饭的时候胡闹。他好像知道你这会儿工夫最不容易拉下脸来教训他一样。

第19节：在餐馆用餐时表现糟糕(2)

你想方设法用柔和的方式抚慰他，试图让他乖乖听话，但一切都是徒劳！

他不听你给他安排的座位，拒绝坐在那把椅子上，你妥协一步，好吧，他又会在点菜上和你讨价还价。如果你对他要求的食物继续让步，等着瞧吧，他又会吵着你要他喜欢的餐后甜点。如果你还接着让步的话，他可能会接二连三地插话，打断你们的谈话。你可以为他的糟糕表现找很多理由和借口--你的小可怜一整天没有见到你，因此不愿意自己坐在椅子上，只想让你抱着啦；他可能玩了一天，没有睡午觉，又累又困，心情不好啦；他刚刚有点感冒，或者今天情绪不高啦；可能早就过了他吃饭的时间，现在一定不饿，所以不好好吃饭，尽在闹腾啦……事实上，所有大人早就因为他累得不行，饿得晕头转向，只有他一个人精力旺盛，闹个没完。

我要再次向你保证的是：你完全有权利轻轻松松地与朋友或家人享用一顿晚餐。你完全有权利和义务教导你的孩子在公共场合有良好的表现。你的孩子也需要你的帮助，帮助他培养出良好的用餐习惯和用餐礼仪。请参考并使用下面这项计划吧！

如何带着孩子在餐馆愉快用餐

1．在你的孩子还很小的时候，就应该要求他养成良好的用餐习惯。你可以为他制定在餐馆吃饭的明确规则：要用餐具吃饭，而不是用手乱抓乱摸；咀嚼的时候要闭上嘴巴；嘴里吃着东西时不要说话；手和脚以及其他身体部位不要来回晃荡；要吃的菜够不着时，请别人递过来，不要自己弓起身去夹；要记得说"请"和"谢谢"；对餐厅的服务员要有礼貌；有很多他想吃的东西菜单上可能没有，或者爸爸妈妈的钱包不够鼓，这些菜不能点，要学会接受事实（恐怕，这一点我们得对孩子详细说明）；不要大声打嗝；也不要弄出别的什么声响（比如，肆无忌惮地放屁）。

2．你可以带孩子去快餐店或小餐馆里先练习几次这些规则。在特殊的日子，可以带他去深受孩子喜欢的正规餐馆。只要你看到他表现得非常棒，就马上好好地夸奖他，甚至给他一点儿物质奖励也未尝不可。如果你的孩子没有遵守你们约定的规则，那就让他承担"后果"。"后果"可以有很多种形式，比如，让他离开餐桌；开始"计时隔离"，让他好好反省反省；或者带着孩子离开餐馆，直接回家。

第20节：在餐馆用餐时表现糟糕(3)

3．当你带着孩子去朋友家做客，吃顿便饭，或参加烧烤聚会时，都要对孩子表明你类似的期望，制定同样的规则。如果孩子违反了规则，你也可以当着朋友的面让他承担应有的"后果"，相信你的朋友会理解你的良苦用心，并且都会支持你的。

4．如果你们在外面吃饭时，孩子表现得非常调皮、任性，好好评估一下当时的情况。他是不是累了倦了？是不是饿了渴了？是不是因为你一整天都在忙着工作，没有理会他，他这么做只是为了得到你的关注？是不是你和别的孩子在一起显得很亲密，他因此不高兴了？

经过一番思考和评估，你应该考虑下次该如何避免发生类似的情况：

★如果你的孩子习惯早起，那就安排他睡一会儿午觉。

★在车里放一些零食，当他饿的时候给他吃。

★邀请他的小伙伴一起去吃饭。

★建议你安排座位时更加切实可行一些，比如，吃正餐时，让他坐在你旁边，上餐后甜点时，让他和别的孩子坐在一起。

5．去餐馆吃饭时，可以带一些不会发声的小玩意儿，这样可以吸引他的注意力，也不会让大家觉得太吵。比如，彩色的画册、绘本、蜡笔、识字卡片、一小塑料盒芭比娃娃、画片，或便携式游戏机等等。

6．根据你孩子的发育特点和需要，采取相应的做法。举例来说吧，如果你的孩子4岁了，把去餐馆吃饭的程序固定下来形成惯例，可能是最好的方案。选择一家餐馆，定期不定期地带着孩子去光顾，等到宴请亲朋好友吃饭时，就去那一家。每次去都坐同一个雅间或同一张餐桌，并且每次都请同一个态度友善的服务员，如果她能认出你们，并送给你的孩子一些饼干、蜡笔、或者会发光的草莓之类的小玩意儿，记得多给她一些小费。

如果你的孩子正处在调皮任性的阶段，是个远近闻名的"混世魔王"，根本不适合带他去公共场合吃饭，你可以考虑带他去野餐，或者参加"百乐餐"。这种聚餐要求参加的人带上各自的菜肴，和大家共享，对孩子没有那么多要求。

第21节：在餐馆用餐时表现糟糕(4)

7．如果你的孩子跟你去外面吃饭通常非常合作，表现很好，但好像只是在与某个亲戚或某家人，或在某个特定的场合中才表现糟糕，我认为，这个时候不妨采用"心理镜像"这种技巧，让他知道你十分理解他的心情。要知道，父母是孩子心理的第一面镜子，孩子起先不知道自己是谁，有什么样的情绪，靠着父母对他做出的反馈和评价，才逐渐建立起自我形象和自我观念。你可以这样说："我知道，你感觉和琼斯一家一起出去吃饭很别扭，而且那个温迪老是像个小尾巴似地黏着你，你非常讨厌她那样，对吧？"

你还可以和孩子进一步聊聊，问问他有什么办法能让你们用餐时更舒心一些。你可以这样问："你认为我应该怎么做，才能帮你摆脱那种处境？如果让你和西蒙挨着坐，让温迪和他爸爸坐在一起，你觉得怎么样？"

8．需要再次强调的是，当孩子基本上非常配合，只是需要一点儿激励，才能适应某种具有挑战性的场合，你可以使用"如果／那么"协议："如果今天我们和琼斯一家出去吃午饭，你的表现很棒的话，那么今天下午你请哪个朋友来家里玩都可以。"

9．给孩子一个"提醒"，这是所有孩子都需要的。在你们开车去餐馆的路上，就要和孩子"约法三章"，定下两三条规矩，然后在你们进餐馆的时候再次简单地"提醒"他几句。几分钟后，在你的孩子还没来得及开始捣蛋之前，就夸奖他非常配合，遵守了你们定好的规矩。"糖衣炮弹"往往很有效力哦！在整个用餐过程中，你都要不断地称赞孩子的良好表现。

10．使用"模拟演练"，让孩子知道你在餐馆里说的话都是严肃认真的，而且说一不二。对你来说，"模拟演练"没有太大压力，因为你知道这就好比在自编自导舞台剧一样。但是，孩子并不知道你在"模

拟"场景"演练"他们，他们从中感受到的都是真实氛围，一定会从中受益无穷。在餐馆里进行"模拟演练"步骤如下：

★选择你孩子喜欢的一家餐馆，不要太贵，快餐店是最理想的选择。你要预先吃饱。

第22节：在餐馆用餐时表现糟糕(5)

★和孩子"约法三章"，说明出去吃饭的几条规矩，比如：脚不要乱动，尤其不要在桌子底下来回晃荡，或者四处乱踢；等到所有人都吃完了，才能离开座位；点好菜以后，不许吵着闹着要额外的东西，比如，奶昔、甜点、薯条等等。

★给孩子一个"警告"："如果你们不遵守定好的规矩，我们就离开这里回家！"

★让孩子在你划定的范围内点他要吃的东西，而你呢，可以要杯咖啡或其他方便带走的饮料（记住哦，你已经预先吃饱了）。

★当孩子遵守你制定的规矩时，着着实实地夸奖他一番。

★只要有一个孩子违反了你们说好的规矩，就平静地站起来，大声说："你没有遵守规矩，我们得走了！"

★端起你的咖啡或饮料，径直向门口走去。这个时候，要告诉你自己，你的孩子正在学习有用的一课，正在吸取宝贵的教训。如果他们提出抗议，想打包带走食物的话，你可以说："对不起，我可不允许在车里吃饭。家里有水果、奶酪和燕麦粥。"当然，如果你愿意，让他们带上那些方便携带且没有特别气味的食物，也未尝不可。

★如果你的孩子向你道歉，你可以用一种非常不快的口气说："你还知道道歉呀，我很欣慰。希望你下次能做得更好一些。"这个时候不要责备他们，也不要对他们讲大道理，更不能就此停下回家的脚步。目不斜视地看着前面，继续往前走就可以了。

★如果孩子们互相指责，你怪罪我，我责备你，说"都怪你！都是你害的……"之类的话，不用觉得内疚。要记住，你往往容易受到他们这种指责的冲击，而心慈手软，改变主意，或者情绪失控。

★好好品味这句金玉良言吧：父母一旦成功采用"模拟演练"，达到了想要的效果，就不必再次"演练"孩子了。

说"不"，并且坚持到底

1．当你的孩子第一次表现出消极对抗时，比如说，在餐馆吃饭安排就座时，他拒绝坐在自己的位子上，并且声称，"这儿的东西我都不爱吃！"不要理睬他的话，权当没有听见好了！面色平静地转向菜单，开始和大人们讨论点些什么菜和主食。还有一个更好的办法，询问一个表现最好的孩子，"你看看上面这些菜，你想吃什么呢？"

第23节：在餐馆用餐时表现糟糕(6)

不理睬你那任性的孩子，转而关注其他积极配合的孩子，这是帮助你的孩子重新加入到这个团体中来的最好方法。不理睬他，直到他坐到应该坐的座位上，这可能需要好几分钟。因为孩子也是要面子的，为了捡面子，他可能会磨磨蹭蹭地坐下来。没关系，继续不理睬他，等着他就可以了。

2．一旦你的孩子在座位上坐下来，立即将注意力转向他，不过，千万不要让你自己看起来像一个得意洋洋的胜利者，不要表现得过于开心。现在这个时候可能还不太适合问他可以用"是"或"不"回答的一般疑问句。举例来说吧，假设你这样问："弗雷迪，给你来一份你最爱吃的通心粉和奶酪，好吗？"这样的问话可能会招来他一声没好气的"不，我不要！"因为他还在生你的气，而且不愿意依从你的意思，甚至想什么都和你对着干。这个时候，你说的话应该让他感觉你在向他发出"欢迎回来"的邀请。你可以用满含温情的语调说一句简单的陈述句，让他知道，至少在你看来这段不愉快的事情已经过去了，你不会和他计较。还是举个例子吧，你可以说："弗雷迪，这儿有一两样菜，你可能会喜欢。我看到上面有通心粉和意大利卤汁面条！"记得哦，语气要充满温情！

3．他有可能在座位上坐下来，但是呆呆的，像个木头人，对你的话不理不睬，拒绝选择他要吃的食物。如果是这样的话，那说明他在生你的闷气呢。继续不理会他。如果服务员看着你的孩子，等着他点菜，你可以在一旁简单地催促一下他："告诉服务员阿姨你想吃什么吧！"

如果他还是执拗得什么都不说，就该轮到你来做主啦。你要平静而坚定地说："看样子你是想让我为你点些什么啰？那好吧……"然后，转向服务员，为你的孩子点一些你知道他喜欢吃的菜。

如果这个时候你的孩子打断你的话，要为他自己点菜，即使他的语气有些粗鲁，也容忍了吧。你只需轻轻地说一声："点得不错！"然后，再将你的注意力转向其他人，或者去看菜单或别的什么。

第24节：在餐馆用餐时表现糟糕(7)

如果他对服务员没有礼貌，立刻制止他，向服务员道歉，然后由你自己为他点餐。

4．如果你的孩子不肯立即入座，或者看起来要一气之下违反你和他事先定好的规矩，那就让他面对"后果"吧。最好采用能够立即施行的惩罚措施，比如，让他去卫生间或汽车里进行"计时隔离"，让他"面壁思过"，好好反省反省。

现在，让我们来评估一下让他面对后果的有效性：

★采用"计时隔离"这种方法对你的孩子有意义吗？他很在乎吗？

当然有，大多数两三岁甚至12岁的孩子都将"计时隔离"看做一种惩罚。

★你让孩子面对"计时隔离"这种后果，你能控制住局面吗？

是的，如果你从餐桌边站起来，看着他的眼睛，对他说："跟我过来，你得接受"计时隔离"！"他会跟着你。相反，如果他不愿意跟你走，那说明你没有掌控住，因此，你最好不要轻易在公共场合使用"计时隔离"这种惩罚措施。

★你愿意对你的孩子施行"计时隔离"，来管教他吗？

当然愿意！这种惩罚方法时间短，也不会产生任何身体上的疼痛，通常能够有效地纠正孩子的不良行为。

★"计时隔离"是否是时间最短、惩罚意味相对最小的一种选择？

是的，可以这么说。1岁的孩子隔离1分钟就足够了，孩子每长大1岁就增加1分钟。对于稍大一点的孩子来说，如果是初次犯错，5分钟就可以了。

5．一旦你决定让孩子"面对后果"，并选择好了具体的"后果"，就要事先给孩子一个"警告"。在这种情况下，为了避免出现僵局，你得给你的孩子一两分钟的时间让他坐到座位上，给他挽回点儿面子。你可以这么说："我要去一趟洗手间。等我回来的时候，你最好坐在你的

座位上，否则我就对你进行"计时隔离"的惩罚，让你自己好好反省反省！"6．如果你回来的时候，他还没有在座位上坐好，立即施行"计时隔离"的惩罚！在公共场合有效进行"计时隔离"的步骤如下：

第25节：在餐馆用餐时表现糟糕(8)

★选一个合适的地方进行"计时隔离"，比如，洗手间、汽车，或餐馆里面或外面的某个角落。

★走到孩子的面前，看着他的眼睛，语气坚定地说："跟我来，我要对你进行"计时隔离"了。"然后转身朝着洗手间或餐馆外面的角落走去。你要走得稍微慢一些，好让你的孩子能看到并跟上你。你可以拉着他的手，但是总的说来，最好不要有任何形式的身体方面的接触。

★用你手表的秒针计时。如果你以前遇到过计时方面的麻烦，时间不是长了就是短了，可以带上一个小闹钟，或秒表，或带上厨房蒸鸡蛋用的计时器。

★你的孩子可能会耍一些小把戏，试图转移你的注意力，他这么做是想让你改变惩罚他的想法，比如，他会和你争论，向你抱怨，或者嘟嘟囔囔地说"这不公平！"类似这样的话，他甚至会公然质问你，提出"我为什么非得听你的？难道我必须这样吗？"之类的问题。不要理会他的这些小花招。这时你只要微微转身，不看他，转而关注某件东西或其他某个人就可以了。

★当"计时隔离"结束后，不要训斥他，不要试图跟他讲大道理，只是轻轻地说一句：""计时隔离"结束了，我们回到餐桌那边去吧！"然后平静地回到你们的座位上。

★等你的孩子在他的座位上坐下来之后，再稍等一两分钟，当着大家的面说一些话，让他感觉你在向他发出"欢迎回来"的邀请，向他表明你并没有因此而生他的气，也没有怨他。确定他想吃的饭菜已经上齐了，递给他面包、餐具，然后和其他人愉快地聊天，谈论他最近做过的值得夸奖的事儿。

★在家里进行"计时隔离"时，要做到尽善尽美。只有在家里实行成功，才可能在公共场合起到良好的效果，这是成功使用"计时隔离"的秘诀哦。

7．如果"计时隔离"还不管用，无法制止他在餐馆里令人讨厌的糟糕表现，那就让他面对"后果"吧！带着你的孩子，离开餐馆。不过，在这一点上，你需要和爱人一起，安排得尽量周全一些。

第26节：在餐馆用餐时表现糟糕(9)

现在，让我们考量一下让孩子"面对后果"这种方法的有效性：

★让孩子面对离开餐馆的"后果"对他来说有意义吗?

大多数孩子可能不愿意离开餐馆，但是你的孩子可能想离开这个让他觉得紧张和丢脸的地方。如果真的是这种情况，带着他离开餐馆就不是有效的"面对后果"的惩罚，反而成了一种奖励。如果你的孩子想继续待在餐馆里，不愿离开，你可以事先请一位临时保姆，选的餐馆也不要离家太远。这样，如果孩子在餐馆里的表现令人讨厌，你就立即把他送回家，然后还能赶回餐馆，和难得一聚的亲朋好友一起吃饭。

★在离开餐馆这件事上，你控制得了吗?

当父母站起来，向着餐馆大门走去的时候，大多数孩子不会继续坐在餐桌边。孩子可能还小，你不得不抱着他离开。如果你真这么做的话，请一定要保持平静，不要和他有目光接触。

★你真的愿意离开餐馆吗?

这一点真的有些难以处理。尽管你的孩子破坏了整个聚会的美好氛围，但是真要离开，你的心情还是有些矛盾。然而，为了让你的"警告"方法有效施行，就必须让孩子相信你是说一不二、说到就要做到的人。如果你不愿意离开餐馆，那就不要拿这个当"后果"威胁孩子!

但是如果你的孩子在餐馆里的表现真的非常非常糟糕，除了暂时中断这次

外出聚餐，将孩子扔在家里，交给保姆之外，你再也没有其他更好的办法。幸运的是，实行"面对后果"这种惩罚方式有一个好处--它会在你孩子的心目中留下深刻的印象。这种方法可以有效地纠正孩子在公共场合的不良行为，而且往往一次就够了，不需要你反复施行。

★"面对后果"这种方法的伤害是否最小?

这么做对你的孩子并不苛刻，不会惩罚过度，除非那一天是他的生日，或者其他非常重要的场合。

8．如果你选择采用让他"面对后果"这种管教方法，你要事先"警告"他，可以这样说：

"如果你违反了我们定好的规拒，我就带你回家。你在家里和保姆阿姨一起吃。我要赶回餐馆和那些叔叔阿姨一起吃饭。"

第27节：在餐馆用餐时表现糟糕(10)

如果他真的破坏了你事先定好的规矩，就宣布你要带他回家。他可能会耍性子、闹脾气，又踢又打，又哭又叫，在这种情况下，你也得把他弄上车，但是在这么做的时候要尽可能平静。回家后，把他交给保姆，然后你自己返回餐馆。你要让保姆明白孩子在发脾气时不要理会他，因为一般保姆会在你驾车离开之后，编点儿什么稀奇古怪的话来哄孩子。另外，要交代保姆，只有当你的孩子发完脾气后，才能开始表现出对他的重视，要是他一直发脾气，就不要理他。你可以叮嘱保姆给孩子一点儿零食，或者准备一顿清淡的晚餐，或者陪他玩玩游戏。不过，仅此而已，不能让孩子在家里玩得太开心，也不能让他享有什么特别的好处，更不能让他得到无微不至的照料，甚至不能对他表现出同情和怜悯。

9．这种做法还有另一个版本。父母中的任何一个先结束聚会，离开餐馆，带着孩子回家。回到家后，爸爸或妈妈只是让孩子简简单单地吃一顿晚饭，然后送他上床睡觉（如果聚会是在晚上的话）。切记！不要让他玩得太高兴，也不要和他长时间地聊天，讨论问题。你应该让他明白：因为他毁了你一个晚上的美好时光，所以不应该有什么"好果子"吃。记住，你对他的关注，事实上相当于对他的一种奖励。

10．可别小看了那些小家伙，你以为他什么都不懂吗？他们可是研究大人心理的高手呢！有时，孩子意识到了将要面对什么"后果"，他会立即信誓旦旦地保证：

"你就饶了我吧！我会很乖的，我保证！"

他这么说是为了避免你对他动真格儿的。听到这样的话，你难免会心慈手软。当然，你完全可以接受他的保证，用坚定而愉快的声音说：

"那好吧，我就接受你的保证！谢谢你！"

如果接下来他真的非常配合，那就好好地夸奖他一番，你也可以心情舒畅地享受剩下的用餐时光了。但是，很多时候，这种保证只是孩子的缓兵之计。如果他做不到，那就立即将你原先说的"后果"付诸实施，不要再次相信他所谓的"保证"，不要再上他的当啦！

11．有的父母会对孩子说"不许吃甜点"，将之作为一种"后果"，或者说"如果你表现得很好，那你就可以吃甜点"，将这种"如果／那么协议"当做一种激励。我想就这一点谈谈我的看法。总的来说，我一直极力避免将食物用来惩罚或奖励孩子，但是，如果你选用的"后果"让孩子无动于衷，或者说你压根儿就没有能对孩子起作用的"后果"，你真的可能感到无助而绝望。不妨尝试这么表达："如果你在餐馆吃饭时非常配合，很听话，我们待的时间就会长一些，一直等到上甜点。"或者这么说："如果你还继续这样高声尖叫，我们只好在甜点上来之前就离开这儿回家去啦！"这样说可以表达出你的观点和态度，而且你并没有向孩子承诺他可以吃甜食。

第28节："人来疯"(1)

"人来疯"

Monstrous Manners in Company

问题所在

一旦到你们亲戚或朋友家，或者亲朋好友来你家做客时，你的孩子就变得非常讨厌，几乎成了所有人的"眼中钉"。人家刚刚在一把椅子上坐下来，他就一再坚持那是他的专座，非要让别人起来不可；吃饭的时候，你已经给他准备了一份饭菜，可他偏偏要从你的盘子里抓东西吃；当你刚想和年迈的三姑六姨拉拉家常的时候，他却在一旁问一些无礼的问题，接连不断地打断你们的谈话；有时还会莫名其妙地对其他孩子或大人拳打脚踢，或张嘴就咬；平时不怎么爱说话，也不太活泼好动的他在客厅中间跑来跑去，手舞足蹈，直到气喘吁吁；每隔二十来分钟就要仰头大喊一声"我好闷呀！""无聊死了！""真是不好玩儿！"之类的话；他还会从毫无还手之力的小表弟或小堂妹手里抢夺玩具，或者用别的什么方式不时地折磨一下那些年幼的孩子……

诸如此类的"罪状"真是层出不穷！你只是希望在那天或那个晚上做一次"模范孩子"的家长。结果怎样呢？其实，你的这个愿望一点也不过分，不过我们得使用些小计谋来实现。

认真想想

不管是有陌生人在场的公共场合，还是拜访朋友，或者朋友来家做客，抑或是家人相聚，孩子们往往会表现得异常活跃，甚至有许多令人讨厌的行为，不断地挑战大人的耐心极限。事实上，你的孩子平时绝不会表现出这些糟糕的行为，我所说的"绝不会"，先暂且不做讨论。孩子也知道他们的父母会因此承担"子不教，父之过"或"有娘生，无娘教"的骂名，并接受其他人责问似的眼神。事实也正是如此，如果教养出如此令人讨厌的孩子，在这个世界上，我们会成为遭人厌弃的不合格父母，不会得到别人的丝毫同情。

第29节："人来疯"(2)

现在，生活压力很大。好不容易有机会与亲朋好友相聚，我们会感到非常兴奋。我们幻想着孩子们能在一个幸福的大家庭里兴高采烈地追逐嬉戏，彼此之间相处得分外融洽。可是，往往事与愿违！

不错，与亲朋好友欢聚一堂，享受一派其乐融融、安宁祥和的氛围，这是你应有的权利。但是另一方面，这种聚会会让不同年龄段的孩子感到不同程度的紧张。孩子感觉紧张时就越发地缠着我们，并且越发地调皮任性，表现得异常活跃。但是，任何一个成员，不管他的年纪有多小，都不应该破坏其他家庭成员的快乐时光，让他们美好的愿望和期待化为泡影。如果你对孩子的糟糕表现不闻不问，无动于衷，你的家人和朋友肯定会感到气恼。

那么，到底应该怎么做呢？记住，事先做好准备，对你的孩子加以约束和限制，这么做的效果可谓立竿见影。你可以和孩子"约法三章"，制定去探亲访友的规矩，明确告诉他你对他有什么样的期望。如果他没有遵守你定好的规矩，你就采用一些惩罚手段来管束他。没有人会因为你在那种糟糕的情形下管教孩子而指责你。事实可能刚好相反，亲朋好友可能会有些敬畏地看着你，至少会感谢你为了聚会对孩子进行必要的管束，甚至还可能向你讨教管教孩子的妙招呢！

如何让孩子有完美的表现

1．平时在你们自己家里，就要让孩子知道什么样的行为是没有礼貌的行为，如果做出了没有礼貌的行为会面对什么样的"后果"。举例来说吧，如果吃晚饭的时候他说："啐，啐，啐！这个菜可真难吃！"一边说还一边往外吐。这时你可以回敬他："你这是在辱没我的厨艺，这可真是粗鲁无礼的行为。如果下次你还这样不讲礼貌，你就离开餐桌，面壁思过3分钟，再回来吃饭！"

2．不管在什么时候，也不管你拜访什么人，哪怕是上邻居家喝杯咖啡，或是到朋友家送点儿东西，都要坚持严格要求孩子有良好的表

现。"不积跬步，无以至千里"，从小处做起，是很好的实践机会。你要和他们"约法三章"，明确地制定出规矩，如果他们违反了其中一条规矩，就给他"警告"，告诉他将要面对什么后果，比如，取消某些好处和特权（不许看电视、不许吃甜食、要提早上床睡觉等等）。如果你的孩子开始配合，那就谢谢他们的合作。如果他继续胡闹任性，就实施你的惩罚措施，让他"面对后果"吧。为了让孩子更深刻地吸取教训，下次你去外边办事儿的时候，把他留在家里，交给保姆或你的爱人。如果孩子苦苦央求你带上他一起去，你可以这样说：

第30节："人来疯"(3)

"上次我们去面包房，我在选购面包时，你总是插嘴，打断我和别人的谈话。今天你必须待在家里。下周六我会给你一个机会，到时候再带你出去。"

你的孩子遭到了坚定的拒绝，可能会因此大喊大叫，又哭又闹，直到你消失在他的视野为止。但是，我断定他在不远的将来会努力学乖，因此你不要心软。等下次你带他去别的地方时，他就会表现得很好。

3．如果去别人家做客会让你的孩子感到难以适应，或者说你想在那种尴尬的情境中免去麻烦，你可以掂量掂量可能发生的事情，然后仔细考虑下面这些可能出现的问题，以及相应的斡旋方法。

★如果聚会刚好在你孩子小睡的时间段开始，那就等孩子睡醒了再去，或者早点儿出发，早点儿到那里，这样他可以在路上睡一会儿，或者让他趁着其他人还没赶到，先睡一会儿。

★如果聚会开始的时间过了孩子正常吃饭的时间，那就在车里准备些零食，或者随身带上一份快餐，只要他饿了就让他吃一点儿，不至于让他饥肠辘辘。

★如果聚会是在晚上，大家围在餐桌边一起吃饭，可以考虑点蜡烛。通常说来，房间里灯光昏暗能够有效地安抚孩子的情绪。另外，孩子们大都喜欢吹蜡烛，这时就可以使用"如果／那么协议"：

"如果谁在今天的晚餐中有良好的表现，那么谁就可以吹蜡烛。"

如果最终表现良好的孩子的数量比点亮的蜡烛还要多，怎么办？这个问题很容易！把蜡烛再点亮一遍不就可以了吗？一定要向孩子们说明你所谓的"良好表现"具体是什么。比如，不要伸手抓盘子里的食物；咀嚼食物时，要闭上嘴巴；或嘴里有食物时，不要说话；吃饭过程中不许离开自己的座位……

★如果孩子的表哥不喜欢和别的小朋友分享玩具，那就带上一些你孩子自己的玩具。选一些他愿意同表哥分享的玩具，或者挑一些你的孩子不那么在意的玩具，即使丢了或摔坏了，他也不会觉得多么伤心难过。

第31节："人来疯"(4)

★如果你的孩子正处在特别黏人的时期，不愿意和别人"分享"爸爸或妈妈，而你又希望和许久不见的姨妈好好拉拉家常，不妨请一个稍大一点儿的孩子陪他玩上一两个小时，或者提前找一盘他喜欢的光碟，比如《猫和老鼠》之类的动画片，在吃完晚饭后放给他看。

★如果聚会要持续到孩子平时睡觉的时间之后才结束，要事先带上睡袋、睡衣睡裤、牙刷和玩具熊。这样，他既可以像平时一样在习惯时间睡觉，也可以在任何他累了困了的时候入睡。或者，你也可选择带着孩子提前离开，给他穿好睡衣睡裤，把他抱进车里，回家后不用叫醒他，直接将他放到床上，让他继续睡就可以了。

★如果打算在聚会还在进行时哄他睡觉，那么爸爸和妈妈应该尽量分别陪他度过一小段轻松的、相对短暂的"晚安时间"。这样，你的孩子依然能像平时一样，按照惯例，听着睡前故事或催眠曲进入梦乡。

★如果你的孩子不喜欢与亲戚家的表哥、表弟、堂姐、堂妹一起玩儿，或者说那些孩子不喜欢和你的孩子玩，你可以用"如果／那么协议"来鼓励他们合作，你可以这样说：

"嗨，如果你今天晚上和表哥表弟们相处得很好，那么明天晚上你就可以请朋友到我们家玩。"

考虑到孩子有时也需要自己一个人玩耍，所以，别忘了带一些他爱看的书或其他一些适合一个人玩的东西，比如，单人跳棋、音乐磁带，或手工制品等。

★如果你打算拜访的朋友或亲戚是孩子从没见过的，你要尽可能让他知道将会面对什么样的人，让他做好心理准备。你可以和他简短地聊一聊，并在谈话中透露一些相关信息。你可以这样说：

"罗伊德表哥住的那所房子是复式楼，分为楼上和楼下。今天呀，一定有很多人到那里去，大家一起做饭、吃饭、聊天。哦，你的几位

姑妈好长时间没有见到你，一定很想你，说不定她们都会亲亲你的小脸蛋儿呢！我知道，你不一定喜欢她们亲你，对不对？"

第32节："人来疯"(5)

"马尔科姆叔叔爱好摔跤。你很可能会非常喜欢他哟！不过，如果他和你玩，挠你痒痒，让你痒得难受的话，就告诉他你不喜欢那样，或者大声叫我。我还很小的时候，他也曾经那么挠过我。"

"在那几位表哥到来之前，你可能会觉得非常无聊。带上几本书，还有你的随身听和耳机，你觉得怎么样？"

★在你们出发前，先"约法三章"，定好规矩。选择其中最重要的三条，并确保你的孩子完全明白：

"不要把脚跷放在家具上，更不能踢到家具。"

"如果你不喜欢姑妈拨到你盘子里的食物，不要大声嚷嚷着说你不喜欢，把它们放在你的盘子里不动就是了。"

"如果你有事不得不打断别人的谈话，请记得说"对不起，打扰一下！""

"如果你的孩子遵守了这些规矩，在他耳边小声地夸奖他，或者冲他竖一竖大拇指，或者和他来一个深深的拥抱。"

5．要让你的孩子知道在这个家族里哪些话题会犯禁忌，或者是别人的"隐私"，也就是说，讨论起来会让某个人非常尴尬，或者受到伤害。比如，只有十几岁的表姐未婚先孕了；巴德叔叔正在接受化疗，因此头发都快掉光了；亲戚中有对夫妻经常吵得不可开交，正在闹离婚，等等。你应该告诉他，如果他真对那些事情感到好奇，或者非常关心，或者被吓坏了，你非常乐意在私底下和他好好聊聊，但是不要在聚会场合堂而皇之地说出来。

6．如果你的亲戚与你管教孩子的方法类似，你可以许可他们对你的孩子加以管束。有时，你的孩子可能更容易听从他们说的话。与其你自己对孩子千叮咛万嘱咐："南希姑妈可不允许别人在她的沙发上蹦来跳去的，如果你们再这么做，就离开这儿，到外面玩去！"还不如让南希姑妈站出来说句话："如果你们在我房间里的沙发上蹦蹦跳跳的，

就统统到外面玩去，过15分钟才能进来！"南希姑妈可能很高兴你尊重她制定的规矩，而你呢，也能轻松地摆脱这种僵局，稍稍省点儿心。

第33节："人来疯"(6)

7．在带孩子参加大型活动之前，比如出席亲朋好友的婚礼前，你可能会有些紧张，那就事先准备准备，进行一两次"模拟演练"。任何一次轻松的活动，比如，去一位老朋友家吃一顿便饭，和邻居一家进行一次周末休闲远足，或者选一个下午去公园烧烤等等，都能为你提供绝佳的机会，让你培养孩子具备良好的教养和礼仪。进行"模拟演练"时要遵循下列指导原则：

★提醒你的孩子要遵守的规矩。规矩不要太多，三条就足够了。

"你和托尼的手都不要乱动。"

"不要拽猫咪的尾巴，也不能追着那条小狗跑。"

"没有询问爸爸或妈妈的意见，不能随便离开西姆斯家的院子。"

★"警告"你的孩子一旦违反规矩会面对什么后果，举例来说：

"记住，如果你们违反了规矩，就得提前半小时乖乖上床睡觉！"

★如果孩子遵守了其中任何一条规矩，都要好好地夸奖他一番。你可以这样说：

"嘿嘿，你们在一起玩得这么开心呀。真棒！"

"你们不仅没有欺负弗雷迪，而且对他真友好啊！谢谢你们！"

"你们去公园前还记得来问我们，征求大人的允许。你们做得好极了！"

★如果你的孩子违反了你们事先说好的规矩，立即让他面对"后果"：

"你没有征得我和你爸爸的同意就离开了院子。你今天晚上7:30就得准时上床睡觉！"

★在参加重要活动之前再进行一次"模拟演练"，这次可以请朋友到你们家里吃一顿便饭，而且要再次声明如果他违反了其中任何一条规矩，就要面对某种后果。你所选择的"后果"必须是作为主人的你能够实施的。如果他为自己"赚取"了这个后果，你一定要言出必行，让

他尝尝这个"好果子"。这种"模拟演练"能给你自信，让你从容地应对公共场合，同时还能给你的孩子弥足珍贵的教训--他会在心里禁不住地感慨"我的爸爸妈妈可不是在开玩笑，他们真是说到做到的人啊！"

8．如果你能按我的建议为外出做好充分的准备，你会发现，你的孩子能够从容地应付各种紧张局面，而且举止得体，那是因为你已经为最糟糕的情况做好了充分的准备。

第34节："人来疯"(7)

在我研究家庭教育的过程中，许多前来咨询的人常常会谈到让他们沮丧甚至畏缩的情形。比如，一位女士不喜欢一大家子团聚的日子，当这一天临近时，她会情绪低落。我们在一起仔细分析到底是什么在困扰她，然后想办法对付那些难缠的人或尴尬的情形。接下来，我们在一起模拟即将出现的事情。还是举例来说吧，这位女士试图通过转换话题的方式不理睬他的父亲，因为老人家对于她丈夫的评价非常不和善，甚至极其刻薄。如果她的父亲继续说下去，她就打算什么都不说，只是平静地离开那个房间。通常，她在接受咨询之后，再来看我的时候都会说些类似这样的话："这次，我父亲表现得并不是那么坏！"

为什么会出现这样的评价？我想，部分原因是老人从自己女儿身上感受到了一种变化。虽然女儿什么也没说，但是他却能感知得到，如果自己继续不讲道理，辱骂女儿的丈夫，他的女儿就会准备对付他，她不会再继续忍受下去了。

同样的，你事先的准备会向孩子传递一个重要信息--你不能容忍他粗鲁无礼的行为和糟糕的表现。这个意思，不管你是直接说出来的，还是用别的方式表达出来的，都能传递给你的孩子，而且还会影响到他的行为，他会"识相"地努力改变自己的不良行为。

如果你做了许多准备，进行了多次"模拟演练"，但你的孩子还是违反规矩，那就开始实施你设定限制的计划吧！

说"不"，并且坚持到底

1．将这次外出视为善待你自己的机会，或者说希望这次行动能让你开心，因此不要因为你的孩子大发脾气就匆匆离开，缩短聚会的美好时光，让你的快乐大打折扣。他应当尝尝自己的不良表现酿下的"苦果"，比如，提早上床睡觉、扣除零花钱、得不到想要的东西、不能看最喜欢的电视节目、吃不到甜食（如果这个后果是你手头仅有的"杀手

锏"，试一试也未尝不可），等等。千万不要委屈了你自己，也不能变相地奖励了你的孩子无法无天的坏习惯。

第35节："人来疯"(8)

2．如果你需要一种立竿见影、适用于各种情形，且方便施行的"后果"，那就试着采用"计时隔离"。"计时隔离"满足有效后果的所有标准。

★"计时隔离"对孩子起作用（几乎所有的孩子都讨厌"计时隔离"）。

★通常情况下，父母都能让孩子乖乖地接受"计时隔离"（父母在孩子面前要拥有必须的权威，才能控制住这样的局面）。

★父母都乐意采用"计时隔离"这种方法（因为"计时隔离"对孩子并不十分苛刻，不存在惩罚过度的问题）。

★"计时隔离"是一种简单的管教方法（这种方法简单易行，可以就地施行，而且立竿见影）。

3．"提醒"你的孩子应该遵守哪些规矩，如果他违反了其中一条规矩，就"警告"他会因此得到"计时隔离"的惩罚。

4．如果你的孩子非常配合，一直遵守你制定的规矩，那就及时表扬他。但是，如果他违反了其中任何一条规矩，就立即领着他离开家人聚会的地方，对他进行"计时隔离"。如果你的孩子还小，有必要的话，抱着他去进行"计时隔离"。记住，这么做的时候，要尽量平静。如果你必须留下来陪着他，以免他在陌生的环境里害怕或遇到意外的危险，那就待在可以看到他的地方，陪着他。但是你要转过身，不要和他有任何肢体、语言和眼神上的互动。你也不需要苛求他保持安静，只要他在椅子上老老实实地待着，并保持你规定的一小段时间就可以了。

5．如果他拒绝坐在椅子上，那就找一间没什么好玩的东西，也没什么潜在危险的房间。把他领进房间，让门微微敞开，你就站在门外等着，等上一段长度适宜的时间。对于2～6岁的孩子来说，2分钟就足

够了。用你的手表计时，如果可能的话，使用厨房的计时器或闹钟。闹铃一响，就进去对他说一些话，比如：

""计时隔离"结束啦，现在你可以出来和大家在一起了！"

你的话应该让他感觉到你在向他发出"欢迎回来"的邀请。

6．不要训斥他，也不要提醒他刚才犯的错误。旧账一笔勾销，一切重新开始。如果他一脸生气的样子，坐在那儿一言不发，并且拒绝移动一下脚步，你得用不带任何情绪的语气和他说话，表明你不计较他刚才的表现，可以愉快地告诉他你要去什么地方，比如："我要到后面的阳台上和你姥姥坐一会儿。"

7．如果他在哪一天或者在几天中继续重复同样的错误，就让他再进行一次"计时隔离"。每次进行"计时隔离"，可以稍稍延长一点儿时间。

8．切记！与在家里的日常生活相比，出门在外的孩子，无论旅程长短，都更加需要父母对他们的行为和表现提出明确的期望，并设定前后一致的限制，采用公正合理的赏罚措施。

第36节：百般推诿，不愿上床睡觉(1)

第二课 对有害的举动说"不"

想象一下吧，如果让我们的孩子来选择，他们会怎样度过一天？他们会很晚才起床，然后一面吃着薯片和各种各样的甜食，一面沉浸在电视或者电脑游戏中。直到困得不行了，他们才会趴在沙发上睡一会。至于家庭作业……啊哈，世界上还有这么个东西？亲爱的同胞们，你们愿意让孩子放任自流吗？让我们稍微对这些宝贝们加以管束吧，对他们那些有害于成长的举动说"不"！

百般推诿，不愿上床睡觉

Balking at Bedtime

问题所在

你的孩子拒绝上床睡觉，即使到了床上也不老老实实躺下去。他隔不了多久就会弓身爬起来；一会儿呼唤你，要求你坐在床边；一会儿说要喝水；一会儿又说肚子饿了；一会儿声称自己一点儿都不困，还不想睡觉；要么对你争辩，说他的朋友们没有这么早就上床睡觉的；要不然就说他想看书，或者想玩游戏；一会儿又说自己这里疼，那儿痒；要么就声称自己不舒服，好像生病了，当然，他实际上没生病；一会儿又可怜兮兮地乞求跟你一起睡；或者干脆又哭又叫，吵着闹着要下床，等等。总之，到了床上，你的小家伙想起一出是一出，可谓花样百出。你希望每天都能度过一个安宁而静谧的夜晚，晚上能睡个好觉。你希望孩子能在合理的时间爬上床，乖乖躺着，然后进入甜美的梦乡。

认真想想

孩子和我们做父母的一样，都需要良好的睡眠。如果他们有规律的作息时间，每天能在预先订好的时间上床睡觉，形成惯例，而且整个晚上都睡在他们自己的床上，他们似乎能睡得更香更甜。许多父母告诉我，他们的孩子即使熬夜到很晚才睡，第二天也不会出现"起不

来"的情况，这么说来，他们不像我们大人一样睡晚了还得"补觉"。他们几乎能像平时一样在同一时间醒来，不过容易烦躁不安。他们内在的生物钟可能并不以闹钟为准，而是以日晷为准。他们似乎是根据房间里的光线有多亮来决定是否醒来，而不是依据他们的身体是否休息好。

第37节：百般推诿，不愿上床睡觉(2)

为了让你的孩子清楚地知道应该在什么时间上床睡觉，父母双方应当达成共识，并且清楚无误地告诉孩子相同的上床睡觉时间，你们可以这样说："现在，我们希望你能上床睡觉，乖乖地躺下来入睡吧！"不过，你和爱人很可能会各执己见，"公说公有理，婆说婆有理"，出现意见分歧。你可能希望孩子每天在固定的时间上床睡觉，形成良好的睡眠习惯；而你的爱人却认为孩子困了，想睡的时候自然会睡。或者，你可能希望孩子能早点睡，多一些睡眠时间，而你的爱人却可能想在晚饭后和小家伙多玩一会儿。或许你并不介意年幼的孩子在晚上爬到你们的床上，和你们挤在一起；但是你的爱人脑海里可能想着别的什么事。在这种情况下，要解决孩子上床时间的问题，第一步就是，你们夫妻二人要好好谈谈，并制定出你们两个人都能接受的计划，然后实施这个计划，且要始终如一地坚持下去。

为了帮助你们制定出更科学、更合理的计划，你们可以咨询一下儿科医生，问问你们的孩子在这个年龄段应该睡多长时间，医生会给你们相关的建议。同时，要考虑孩子自身的一些特点；他需要的睡眠时间可能比同龄和同身高的孩子少，也可能更多一些。老师的观察也会对你大有帮助。你可以问问老师，孩子在学校的精神状态，比如，他在学校里表现怎么样？在早晨，他是精神抖擞，还是昏昏欲睡？

在理想情况下，你的孩子到底应该睡多长时间？一旦弄清楚这个问题，你就可以定下孩子的上床睡觉时间了。你应当尽可能地考虑到你下班回家的时间，安排好准备晚餐和洗澡的事情，不管做什么都要讲究效率。将工作日看电视的时间一并删减掉，除非电视节目有助于你迅速将晚餐端上饭桌，或者有利于哄你的小家伙上床睡觉。让你的孩子一放学回家就尽快做家庭作业，这样你可以在吃完晚饭后检查他的功课。你的目标就是既能保证孩子拥有他的身体所需要的充足睡

眠，又能保证你们全家人都能享受到美妙的"天伦之乐"，同时还能保证你和爱人需要的个人时间。

第38节：百般推诿，不愿上床睡觉(3)

如何让你的孩子乖乖上床睡觉

1．好好安排一下你晚上要做的事情。从你希望每天"熄灯好好睡觉"这样最后的事情的时间倒过来安排。将你必须做的事情，以及这些任务需要在什么时候开始，或什么时候完成一一写下来。在时间分配上要现实一点儿。如果你认为一件事你在5分钟内就能完成，不妨给自己8分钟。

一个刚刚学会走路的孩子在上床睡觉之前，有许多需要完成的日常任务。你可以这样安排：

洗澡……18：30

换好睡衣睡裤、洗脸……18：50

讲故事或听催眠曲……19：00

跟父母、家人和房间里的玩偶朋友们道"晚安"……19：15

最后一次喝水……19：18

爸爸妈妈离开房间……19：20

一个学龄儿童在上床睡觉前需要完成的日常任务如下。你可以这样安排：

吃晚饭并完成家庭作业……19：15

帮忙收拾餐桌、洗碗、刷牙、换睡衣睡裤……19：30

阅读、玩游戏，或者看一会儿电视……19：58

坐到床上……20：00

自己看书，或爸爸妈妈一起陪着看，然后互道晚安……20：29

关灯睡觉……20：30

此外，你还要考虑到你的孩子第二天早上要上学或上幼儿园，请提前做好你和孩子需要准备的每一件事--收拾好书包；准备好他要带去学校的午饭；从衣柜里挑出他上学要穿的衣服，拿出来放在外面；将玩具收起来，放好，等等。

你可以将其中最重要的四五项任务写出来，或者画成图画，贴在冰箱或孩子的房门上，帮助他了解晚上的时间安排，但是，不要指望你的孩子能自己安排时间哟！因为虽然你制定的时间表对他有好处，但是这毕竟是你的时间表。你的孩子不太可能自动记住这份时间表，他需要你们的提醒和督促。

第39节：百般推诿，不愿上床睡觉(4)

2．一旦你制定好时间表，就要始终如一地坚持执行下去，不能朝令夕改！当孩子还小的时候，时间表坚持施行起来相对容易许多。等他们到了上学的年龄，这帮小家伙就会找出五花八门的理由和借口，百般推诿，迟迟不肯上床睡觉，比如说，家庭作业越来越多，还没有做完啦；现在外面天还没有黑啦；特别特别想看某个电视节目，不看就会睡不着啦；他们还会和你讨价还价：

"我的朋友都是等到晚上9：30以后才睡的呀！"等等，诸如此类的情况层出不穷。请在你的孩子还小的时候就严格要求他按照时间表作息。随着他年龄的增长，可以适当地调整一下他的作息时间。

3．在换睡衣睡裤、洗脸、刷牙等事情完成之后到上床睡觉之前，安排一小段时间，全家人在一起安安静静地看看书，或者围坐在一起看看电视，或陪孩子玩玩他最喜欢的一个游戏，等等。孩子们更乐意听到爸爸妈妈说："好了，我的宝贝，赶紧换睡衣，刷牙吧！然后爬到我的床上来，听我讲故事喽！"相信我！他们最不喜欢听你们说："好了，我的宝贝，赶紧换睡衣，刷牙，然后上床睡觉！"

如果你抽不出空闲时间，那就采用"如果／那么协议"吧，允许他进行一项可以自己一个人玩的有趣活动，帮助他严格按照时间表上床睡觉。你可以这样说：

"如果你换上了睡衣睡裤、刷完了牙，也收拾好了书包，也就是说你什么事情都准备好了，就等着上床睡觉了，那么你就有20分钟的时间。你可以画画，或者自己玩点儿什么，或者整理一下你的卡通漫画书。"

4．当你必须打断孩子的游戏或阅读，让他干别的事情或让他上床睡觉时，你要在这个过渡时间的前几分钟"通知"你的孩子。你可以这样"通知"："再过5分钟，你就该收拾好玩具，刷牙洗脸，准备睡觉啦！"或者"你还可以再看5分钟的书，然后就要关灯睡觉啦。"

5．不要坚决要求孩子开着灯或者把灯关上，也不要坚决要求他敞开房门或把门关上。天凉了要不要盖上被子，天太热要不要掀开被子，这些事情你都可以不管。打个比方吧，这个时候，你要选择的是大规模的战斗，不要为了赢得那些小冲突而迷失了根本的目标。也就是说，你要抓主要矛盾，只要孩子能按时上床睡觉就可以了，不必让孩子在所有细枝末节的问题上对你言听计从。在这一天即将结束的时候，你的孩子也需要一个小小的胜利，按他自己的意愿决定他自己的事情，保住他小小的面子。这就是他那小脑袋瓜子里想的事情。你可以等他睡着了以后再来为他盖好被子，关上台灯，或者打开房门。

第40节：百般推诿，不愿上床睡觉(5)

6．不要待在孩子的房间里，等着他睡着。许多父母很容易养成坐在孩子床边或和孩子一起躺下的习惯。这么做固然让孩子感到很安慰，你自己也觉得很轻松。然而，许多孩子的睡眠问题都是由于他们不能自己单独入睡而产生的。即使是婴儿，也需要学会独睡。

7．要避免步骤纷繁、讲究颇多的上床睡觉"仪式"。

我知道有一个家庭，从孩子上床到躺下来睡觉竟然长达1个小时！他们的"晚安仪式"包括下面这些步骤：让孩子在床上喝点儿牛奶，接着给孩子进行一段时间的背部按摩；然后陪着他翻看一两本书；之后给孩子讲一个"没有页码的故事"（哈哈，这是父母给瞎编的故事起的昵称）；最后，妈妈必须坐在床边，直到这个孩子酣然入睡。后来，爸爸和妈妈都认为必须改变这种情况。然而，这好比让孩子"断奶"一样，其中的困难和痛苦可想而知。不过，他们最终成功地将长达1个小时的"晚安时间"缩短到了20分钟。

同样的道理，不要长时间地给孩子挠后背或按摩其他部位。当然，2分钟、5分钟，或10分钟是可以的，但是如果每天晚上你的孩子都要求你坐在床边抚摸他半个钟头，甚至更长时间，直到他睡着，那就有些过了。

8．不要让孩子一整个晚上都在你的床上与你同睡。这种情况从你那懵懂单纯的宝宝还在襁褓中吃奶的时候就开始了，结果只会让做妈妈的疲惫不堪、筋疲力尽。这么做也无可厚非，因为谁又忍心将小小的婴孩放在他自己的房间里独睡呢？但是，随着日子一天一天地过去，孩子一个月一个月地长大，几年时间弹指一挥间就过去了，你的小家伙即使没有长年累月地和你们睡在一起，却也时常睡在你们的床上。

长此以往，随着孩子越来越大，要改变他的睡眠习惯，就会变得越来越难。我建议，应该尽可能让你的孩子睡在他自己的床上。如果

他在你给他喂奶的时候睡着了，可以在他吃饱之后，把他放回到婴儿床上去。你和爱人都要养成把孩子放回床上睡觉的好习惯，即使你的孩子非常依恋你。

第41节：百般推诿，不愿上床睡觉(6)

第42节：百般推诿，不愿上床睡觉(7)

第43节：百般推诿，不愿上床睡觉(8)

第44节：百般推诿，不愿上床睡觉(9)

第45节：百般推诿，不愿上床睡觉(10)

第46节：家庭作业一拖再拖(1)

第47节：家庭作业一拖再拖(2)

第48节：家庭作业一拖再拖(3)

第49节：家庭作业一拖再拖(4)

第50节：家庭作业一拖再拖(5)

第51节：家庭作业一拖再拖(6)

第52节：家庭作业一拖再拖(7)

第53节：家庭作业一拖再拖(8)

第54节：家庭作业一拖再拖(9)

第55节：家庭作业一拖再拖(10)

第56节：家庭作业一拖再拖(11)

第57节：痴迷于看电视(1)

第58节：痴迷于看电视(2)

第59节：痴迷于看电视(3)

第60节：痴迷于看电视(4)

第61节：痴迷于看电视(5)

第62节：痴迷于看电视(6)

第63节：痴迷于看电视(7)

第64节：痴迷于看电视(8)

第65节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(1)

第66节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(2)

第67节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(3)

第68节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(4)

第69节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(5)

第70节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(6)

第71节：电子游戏机及其他玩具带来的烦恼(7)

第72节：挑食(1)

第73节：挑食(2)

第74节：挑食(3)

第75节：挑食(4)

第76节：挑食(5)

第77节：贪吃甜食(1)

第78节：贪吃甜食(2)

第79节：贪吃甜食(3)

第80节：贪吃甜食(4)

第81节：贪吃甜食(5)

第82节：语言不文明，出口成"脏"(1)

第83节：语言不文明，出口成"脏"(2)

第84节：语言不文明，出口成"脏"(3)

第85节：语言不文明，出口成"脏"(4)

第86节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(1)

第87节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(2)

第88节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(3)

第89节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(4)

第90节：四处闲逛，争辩"可别人都能那样"(5)

第91节：做让父母不安的事(1)

第92节：做让父母不安的事(2)

第93节：做让父母不安的事(3)

第94节：穿着不得体(1)

第95节：穿着不得体(2)

第96节：穿着不得体(3)

第97节：穿着不得体(4)

第98节：穿着不得体(5)

第99节：在条件不允许时，非要养宠物(1)

第100节：在条件不允许时，非要养宠物(2)

第101节：在条件不允许时，非要养宠物(3)

第102节：在条件不允许时，非要养宠物(4)

第103节：在条件不允许时，非要养宠物(5)

第104节：音乐声响震耳欲聋(1)

第105节：音乐声响震耳欲聋(2)

第106节：音乐声响震耳欲聋(3)

第107节：音乐声响震耳欲聋(4)

第108节：音乐声响震耳欲聋(5)

第109节：争相攀比，一心想穿名牌(1)

第110节：争相攀比，一心想穿名牌(2)

第111节：争相攀比，一心想穿名牌(3)

第112节：争相攀比，一心想穿名牌(4)

第113节：争相攀比，一心想穿名牌(5)

第114节：争相攀比，一心想穿名牌(6)

第115节：争相攀比，一心想穿名牌(7)

第116节：争相攀比，一心想穿名牌(8)

第117节：在百货商店央求买这买那(1)

第118节：在百货商店央求买这买那(2)

第119节：在百货商店央求买这买那(3)

第120节：在百货商店央求买这买那(4)

第121节：在百货商店央求买这买那(5)

第122节：没完没了的"再多来一次"(1)

第123节：没完没了的"再多来一次"(2)

第124节：没完没了的"再多来一次"(3)

第125节：没完没了的"再多来一次"(4)

第126节：隔三差五地伸手向你要钱(1)

第127节：隔三差五地伸手向你要钱(2)

第128节：隔三差五地伸手向你要钱(3)

第129节：隔三差五地伸手向你要钱(4)

第130节：隔三差五地伸手向你要钱(5)

第131节：小小年纪就化妆(1)

第132节：小小年纪就化妆(2)

第133节：小小年纪就化妆(3)

第134节：小小年纪就化妆(4)

第135节：电话带来的困扰(1)

第136节：电话带来的困扰(2)

第137节：电话带来的困扰(3)

第138节：电话带来的困扰(4)

第139节：电话带来的困扰(5)

第140节：电话带来的困扰(6)

第141节：穿耳洞或其他洞(1)

第142节：穿耳洞或其他洞(2)

第143节：穿耳洞或其他洞(3)

第144节：穿耳洞或其他洞(4)

第145节：穿耳洞或其他洞(5)

第146节：与朋友单独在家(1)

第147节：与朋友单独在家(2)

第148节：与朋友单独在家(3)

第149节：与朋友单独在家(4)

第150节：与朋友单独在家(5)

第151节：与异性单独约会(1)

第152节：与异性单独约会(2)

第153节：与异性单独约会(3)

第154节：与异性单独约会(4)

第155节：与异性单独约会(5)

第156节：与异性单独约会(6)

第157节：与异性单独约会(7)

第158节：与异性单独约会(8)

第159节：与异性单独约会(9)

第160节：与异性单独约会(10)

第161节：与异性单独约会(11)

第162节：与异性单独约会(12)

第163节：与异性单独约会(13)

第164节：与异性单独约会(14)

第165节：与异性单独约会(15)

第166节：与异性单独约会(16)

第167节：与异性单独约会(17)

第168节：与异性单独约会(18)

第169节：与异性单独约会(19)

第170节：与异性单独约会(20)